De klankschaal





16

Dharmalezing

De kunst om geluk te cultiveren



12

Alles is voortzetting

De Grote Ordinatie Ceremonie Week



foto voorzijde: Paula van Liere

27

Uit het klooster

Hier sta ik als apostolische boeddhistische monnik

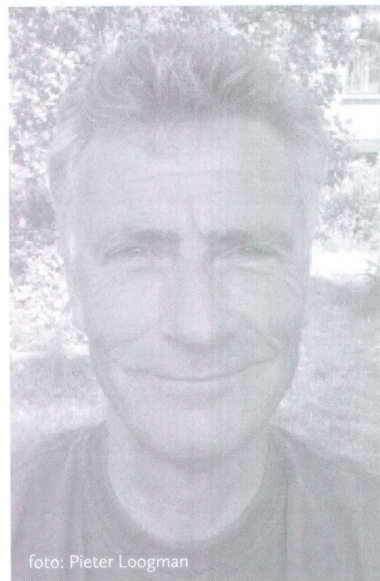


28

Geëngageerd boeddhisme

Van Beloved School naar Tam Binh-Centrum

Lieve vrienden,


foto: Pieter Loogman

Het woord 'lijden' is in het Nederlands nogal een zwaar woord, waarschijnlijk beladen geraakt vanuit de christelijke traditie. In het boeddhisme wordt niet alleen 'Het Grote Lijden', maar óók de dingen die misschien niet zo lekker gaan ('Het aanlopen van het wiel') gezien als lijden.

Voor mij is het ook een beetje zo met het woord 'Geluk', een groot woord, een beladen woord. Iets dat je te zoeken en te vinden hebt en dat alleen maar groot kan zijn, ergens in de toekomst, áls je geluk hebt, waardoor je leven de bekroning krijgt en alles goed komt. Zo wordt geluk geassocieerd met iets dat in de toekomst ligt, waar je achteraan moet jagen, als een ezel die achter de wortel aanloopt die hem, bungelend aan een hengel, wordt voorgehouden.

Maar wat als je het geluk in het hier en nu kunt vinden, onder je neus? Kun je openstaan voor dat wat er al is? Kun je zien hoe bevoorrecht je nú al bent en hoe dankbaar je kunt zijn? Misschien ken je de verhalen wel, over hoe je in het leven kunt staan. Over de persoon die zich beklaagde als een terminaal zieke vanwege een ingegroeide teennagel, en, daarnaast de terminaal zieke, nog een paar weken te gaan, die levenslust en vreugde uitstraalde en er was voor anderen.

Iedereen heeft zijn eigen pad te gaan dat leidt naar die vaardigheid; zien dat absoluut niets vanzelfsprekend is. Daardoor kunnen genieten van wat er nú is, hoe klein ook. Een koolmees in de tuin die een pluk kattenhaar van de grond pikt voor zijn nest, twee lieveheersbeestjes die tantra beoefenen, het besef dat je er bent en hiervan kunt genieten. Ik wens iedereen het grootste geluk met al het kleine!

Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

Het thema voor de volgende *Klankschaal* luidt: 'Vrij zijn waar je ook bent'. Artikelen, tekeningen en foto's zijn van harte welkom (zie colofon op p. 30)

Waar is geluk?

Het heeft heel wat jaren geduurd voor het duidelijk werd waar geluk voor mij ligt. Het zit niet in dat ene moment van euforie, na de aankoop van een paar nieuwe schoenen, of een leuke jurk. Het zit in die glinsterende druppel water, die van een blad glijdt in de tuin. Het zit in het zien, het horen, het voelen, het zit in dit moment.

Ik was ooit een blij meisje, dat naar mate ze ouder werd veranderde in een depressief pubertje. Onzekerheid voedde mijn duistere kanten. Het leven leek zich tegen me te keren en het leven wat ik leidde, dat wenste ik niet. Maar er leek geen keus. Later, toen er mannen op mijn pad kwamen, trok ik de verkeerde types aan. Ze hadden allemaal een probleem; en kinderen en een ex-vrouw. En ik dacht dat het binnen mijn vermogen lag om werkelijke veranderingen te bewerkstelligen. Maar alles leek te mislukken. Relaties bleken ongezond, werk was lastiger dan gedacht, niets ging vanzelf.

Inmiddels was ik 30 en had een jaar intensieve therapie achter de rug. Het leven zou beter moeten zijn...Niets was minder waar. Want het leven was niet veranderd. Alles was hetzelfde gebleven, alleen ik was veranderd, mijn kijk op het leven was iets anders geworden en ik had ontdekt dat er wel degelijk een keus was, een keus om het anders te hebben, lichter. Maar hoe paste ik dat toe en wat was er nodig om me prettiger te voelen. Ik ontdekte langzaamaan dat het zit in een vraag, om hulp. In een gebaar, van diep luisteren naar een ander. In het liefdevol durven spreken over dat wat op m'n hart ligt. In een glimlach naar een onbekende. In iets doen voor een ander. In het oefenen van geen-verwachtingen. In het zien van 'oordelen', in opmerkzaamheid, in aandacht, in ... In alles. Maar vooral in dit moment. Langzaam begrijp ik beter wat 'Het koninkrijk van God is nu of nooit' betekent. Wat Thây bedoelt met 'this is it'. Ik zie mijn wensen om het anders te willen hebben. Ik zie meer en meer en dat meer zien betekent meer geluk, want dat zit in kleine dingen.

Ellen Scholten, *Eenvoudige Ruimte van het Hart*


foto: Ellen Scholten

Bron van vreugde

Als jonge twintiger deed ik vaak wandelingen. Dat waren vaak afstanden tussen 40 en 60 kilometer per dag. In de zomer was er nog daglicht tot in de late uurtjes, en dan werden dat lange afstanden tot 75 kilometer en meer. Het kon niet vèr genoeg zijn. Ik droomde van een pelgrimstocht naar Santiago de Compostella.

Tot ik op een dag een foute beweging maakte met de fiets, en met volle kracht op mijn knie terecht kwam. De knie was van binnen zwaar geraakt, er was een zware bloeduitstorting en door de pijn kon ik mijn linker knie niet buigen. Daardoor kon ik mij slechts met veel moeite met een stijf linker been en heel voorzichtig, stapje voor stapje bewegen. De dokter meldde droogjes dat ik maar terug moest leren lopen, mèt de pijn.

De droom van de grote afstanden leek even vèr weg als Santiago. Mijn streefdoel was de overkant van de straat. Het èchte geluk van het wandelen leerde ik echter kennen op weg naar die overkant. Hoe klein de wandeling ook was, iedere overwinning voedde de vreugde in mijn hart.

Wat volgde was een hele reeks van overwinningen. Het traagste record op de tien meter werd na enige tijd gevolgd door een record op de vijftig meter, de honderd meter, en na enige maanden, het traagste record op de vijfhonderd meter. Het kwam niet in het Guinness-book of records want Guinness houdt alleen rekening met snelle records. In de overwinning van het bewegen op zich vond ik nu echter een veel grotere vreugde.

En stilaan merkte ik dat het beter ging. Dat het overwinnen van de pijn niet alleen het geluk in mijn hart begon te voeden maar dat de pijn zèlf gaandeweg verdween. Mijn lichaam maakte gebruik van de vreugde in mijn hart om zich te herstellen.

Voor mijn val hadden de vele wandelingen van tientallen kilometers me niet ècht gelukkig gemaakt, maar steeds hongerig naar meer. Nu werden deze korte wandelingen een bron van diep-doorvoelde vreugde en geluk.



Kalligrafie: Thich Nhat Hanh

Er was een tegenslag, en die tegenslag deed pijn. Toch ontstond er vreugde door het overwinnen van de tegenslag. Het is iets dat je wel vaker ziet : een tegenslag kan een bron zijn van vreugde. De vreugde en het lijden zijn niet elkaars vijand. Je moet er alleen maar op de juiste manier naar kijken.

Gilbert van Poppel, *Mededogende Oceaan van het Hart*

Dankbaarheid

Ik weet niet meer of het in 2006 of 2009 was, maar het was tijdens een retraite op Papendal dat een broeder (Phap Dung?) sprak over geluk. In je lijden is geluk, in je geluk is lijden, vertelde hij. Dat ben ik niet meer vergeten, als een Yin-Yang symbool zie ik dat voor me. De twee elementen in elkaar grijpend, een kern van het één aanwezig in het ander. Hij vertelt dat en je ziet het voor je, je begrijpt het, denk je. Maar pas als je het leeft komt het werkelijke begrip.

Ik had in *de Klankschaal* al eens verteld over het overlijden van mijn oudste broer. In 2006 overleed hij plotseling, op 54 jarige leeftijd. Tijdens de koffie na de begrafenis, sprak ik met een vriend van hem. Hij zei tegen mij, 'Laat zijn dood alsjeblieft niet voor niets zijn...' Ook zo'n zin dringt niet meteen werkelijk tot je door, zeker niet in je verdriet van het moment. Maar na verloop van tijd gaan steeds meer dingen op hun plaats vallen. In je lijden zit geluk, door het overlijden van een dierbare naaste leer je zien hoe ongelofelijk kostbaar het leven is, dat het werkelijk zomaar afgelopen kan zijn. Steeds meer kreeg ik het besef dat niets, maar dan ook niets, vanzelfsprekend is. Door dit besef leerde ik genieten van de kleinste dingen, werd mijn leven intenser.

Dan naar nu, de laatste tien weken ben ik thuis met een hernia. Gevloerd, afhankelijk van anderen, pijn en nog meer pijn waarbij zelfs morfine niet hielp. Nog nooit heb ik zo afgezien of zo diep gezeten. Maar ook nog nooit ben ik gelijktijdig zo gelukkig geweest. Ondanks het afzien kon ik genieten. Van de kleine dingen die ineens een stuk groter bleken dan ik had gedacht. Als je, letterlijk, geen kant meer op kunt valt alle afleiding weg en blijkt iets kleins ineens groots; de zon die op een theepot schittert, het zingen van de eerste vogel 's ochtends om vijf uur, de ets aan de muur die na tien weken 'er tegenaan kijken' nog steeds prachtig is, de sangha-vrienden die bellen om te vragen of je nog iets nodig hebt, of die langskomen om voor je te koken... Wat een geluk!

Of, en dit gebeurde vlak vóór de ineenstorting door de hernia, dat ik min of meer bij toeval de eerste wandeling met een schat van een vrouw maakte die, zoals ik het nu beleef, de liefde van mijn leven is en met wie ik werkelijk Ware Liefde mag beleven. Nog nooit ben ik zo gelukkig geweest. Het kon gebeuren dat ik op dezelfde dag lag te huilen van de pijn en even later van geluk. Ik kon nu aan den lijve ondervinden dat geluk en lijden naast elkaar kunnen bestaan, dat je niet of het één of het ander bent, maar dat je veel meer bent, dat beide in je zijn, en nog meer. Het overlijden van mijn broer was een eerste praktijkles in het leren zien en waarderen van wat er is, van wat je hebt, dat je daarvan mag genieten, maar, zei de monnik, in je geluk zit ook lijden en dat is de realiteit, dat dat óók ineens weer weg kan zijn en dat je juist daardoor het geluk leert zien en intens kunt beleven. Thây zegt vaak, 'Een goed beoefenaar weet hoe hij geluk kan genereren.' Wat mij betreft leer je dat het beste in de praktijk, vaak 'the hard way', maar juist dat maakt dat het geluk dan diep en prachtig is. *This is it.* Geluk en lijden. Huilen en lachen. Vanuit een grote dankbaarheid.

Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

Zonder compost geen rozen, zonder rozen geen compost

Achtien jaar lang wandelde Margriet Versteeg (True Garden of Compassion) met haar man Ger, én een bijzondere vriend, het pad van de Boeddha. Die vriend was de dood. Hij was hun compost en gezel tegelijk, hij bracht hen tot bloei. Nu staat ze er alleen voor, met beide voeten het liefst in de voedzame aarde. Ze vertelt over haar beoefening, het gemis van haar grote liefde, de Sangha, compost en groene handen.

Interview door Dave Hoppema

'Ik mis het geluk van samenzijn met m'n lief nu in mijn leven. Hij moest vijfeneenhalf jaar geleden gaan.... We deelden alles samen, oefenden met elkaar, thuis en in de Sangha. Ger kampte met een ernstig hartfalen. 18 jaar lang leefden we met de zekerheid dat hij ieder moment kon doodvallen. Door hand in hand het pad van de Boeddha te bewandelen, raakten we volkomen voorbij aan de angst voor zijn dood, en konden we hier en nu gelukkig zijn. In de loop der jaren takelde hij fysiek steeds meer af; hij kreeg een scootmobiel, een traplift, een rolstoel, maar we werden eigenlijk steeds gelukkiger. We waren zonder angst, en totaal niet bezig met hoe het zou zijn als ie zou sterven of wat dan ook. We waren alleen maar in het hier en nu.

Thuiskomen bij Thây

In 1983 belandde ik op het pad van de Boeddha. Ik shopte in Engeland, India en Nederland bij diverse stromingen van Nyingma tot Shambhala. Tot ik in 1990 thuiskwam bij Thich Nhat Hanh. Boeddhisme zoals Thây het in 't dagelijkse leven toepast, het geëngageerde Boeddhisme, is wat mij het meest trok in zijn traditie. Niet alleen maar stil zitten, en 'verlicht' willen worden, maar heel praktisch leren hoe je in je huis, je tuin en je keuken beoefent, als een way of life. Heel inspirerend vond ik dat. Bewust en liefdevol in 't leven staan; leven zoals de Boeddha het bedoeld heeft, mijns inziens.

"Letting go gives us freedom, and freedom is the only condition for happiness. If, in our heart, we still cling to anything – anger, anxiety, or possessions – we cannot be free."

Open en dicht gaan

De Boeddha is voor mij een grote psycholoog. Niet iemand die hoger is, waardoor jij klein bent, zoals in een godsdienst, maar een gelijke, een mens met veel wijsheid. Die zegt dat jij jouw eigen pad moet bewandelen. Een pad naar vrijheid... de kern van het Boeddhisme. Hoe we vrij kunnen worden van duizenden jaren vol woede, dood, verkrachting, moord en brand. Vrij van eeuwenoude conditioneringen en pijn die diep in ons zit. *'This is it'* – de uitspraak van Thây, vind ik prachtig. Heel erg in het hier en nu proberen te zijn, zien wat er is. De pijn zien, en zien dat ik iedere keer kan kiezen om open te gaan of dicht te gaan. Open als ik een mooie bloem zie in de lente, een koolmees of de lieve ogen van een vriendin. Dicht gaan als er moeilijke dingen zijn, zoals verdriet, pijn of somberheid. Met compassie en diepgang leren kijken. Steeds die keuze kunnen maken. Echt geluk heeft met beide kanten te maken.

"The art of happiness is also the art of suffering well."

Verdriet omarmen

Ik heb het wel gehad, denk ik soms, ik ben nu 75. Nog 10 jaar? M'n linker heup is slecht. Mijn artrose knieën... Dan ben ik het even helemaal kwijt, voel ik me somber en moedeloos. Ik ga dan rustig op mijn kussentje zitten en keer naar binnen om 'gewoon' maar te voelen wat er is. Het is stil en saai om me heen realiseer ik me dan, en ik voel in alles dat ik de liefde, die mijn bestaan zo bevestigde, mis. Het is een nieuw stuk in mijn leven dat ik nu alleen ben. Ik moet mijzelf helemaal opnieuw leren kennen in dat alleen zijn. Het enige wat ik kan doen, is doorgaan en toestaan dat het er allemaal is.

Voeten en handen in de aarde

Ik ben ongelofelijk dankbaar dat ik de Boeddha en de Dharma heb leren kennen. Dat ik dit pad kan gaan en de gereedschappen die ik van de Boeddha heb gekregen kan toepassen. Niet te beschrijven hoe waardevol. Als ik moeilijkheden tegenkom op m'n pad, dan deel ik daarover in de Sangha, dat is 'n echte vriendenkring. Het ondersteunt mij enorm om te horen dat zij ook deze weg gaan, dat zij ook pijn hebben, verdriet en somberheid ervaren. Dat sterkt

mij in m'n eigen beoefening. Ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik meerdere Sangha's heb, waar ik me thuis voel.

Daarnaast word ik ontzettend blij van werken in de tuin. Vanochtend nog, anderhalf uur lekker buiten, omringd door narcissen en speenkruid; planten en kruiden die al duizenden jaren op deze aarde groeien. Daar word ik heel erg stil van. Met mijn voeten en handen in de donker bruine aarde, dan kan ik weer verder.

"Both suffering and happiness are of an organic nature, which means they are both transitory; they are always changing. The flower, when it wilts, becomes the compost. The compost can help grow a flower again. Happiness is also organic and impermanent by nature. It can become suffering and suffering can become happiness again."

Composteren

Ik ben een compostmens. Ik kwam voor het eerst in aanraking met compost in Engeland in de jaren 90. Bij een rijke familie daar was ik in de gelegenheid om ideale compostbakken te maken. Ik vond het magisch. Composteren is het recyclen van organisch materiaal, het teruggeven aan de aarde wat er uitgehaald is. Geweldig dat die stroom van voedingsstoffen, mineralen, sporenelementen, bacteriën, die planten uit de aarde halen en andersom, alsmaar doorgaat. Het is een prachtige, eeuwigdurende kringloop. Om tuinafval om te zetten in compost zijn vier dingen belangrijk: een stevige bak of vat, lucht, warmte en vocht. Er moet een kleine ruimte zijn tussen de planken van de bak, en ook van onderen moet lucht door het tuinafval kunnen gaan. Er is warmte nodig, de bak moet niet helemaal in de schaduw staan en vocht is nodig om het composteerproces gaande te houden.

Lijden omarmen

Als we naar de spirituele kant van composteren kijken ontdekken we dat we ons lijden kunnen omarmen. Dat is als de compostbak. We kunnen lucht toevoegen door over ons verdriet en lijden met anderen uit te wisselen. Het vocht, dat zijn onze tranen die er mogen zijn. En de liefde en compassie die we van anderen krijgen en voor onszelf gaan voelen, dat is de warmte die nodig is. Oneindige domme meningen, verkeerde waarnemingen, angst, woede, verdriet, de dood; ze zijn als het afval, ze bezorgen ons lijden. Als je daar liefdevol en goed voor zorgt, kun je dat lijden transformeren tot compost, door diepgaand te leren kijken zodat er begrip ontstaat en je met compassie en liefdevol handelen tot bloei kan komen. 'Turning the garbage into compost into flowers', zegt Thây zo mooi.

"Een goed tuinman kan de compost zien in de roos en de roos in de compost. Zonder compost zijn er geen rozen, zonder rozen is er geen compost."



De dood als compost

Mijn lief Ger heeft in die 18 jaar dat hij ziek was vele dieptepunten gekend. Zo raakte hij meerdere keren bewusteloos, zomaar opeens, uit het niets. Zijn hersenen kregen geen zuurstof meer omdat zijn hart veel te snel klopte. Hij mocht toen niet meer autorijden, kon bijna niet meer lopen, was vaak heel erg benauwd. De dood gaf ons voortdurend van die duwtjes. 'Hoe ga je daar mee om?', leek ie te zeggen. We waren de laatste jaren altijd met z'n drieën, hij werd een vriend van ons. De dood werd onze ultieme compost, we konden ons lijden, onze angst en wanhoop omzetten in liefde en vertrouwen, in vrij worden in het hier en nu. Daardoor zijn we echt tot bloei gekomen.'

"Fearlessness is not only possible, it is the ultimate joy. When you touch nonfear, you are free."

*Alle citaten zijn van Thich Nhat Hanh

Volledige wereld van het hart

Door Paula van Liere

Volledige wereld van het hart, *zo luidt mijn dharmanaam. De naam voelt bijna te groot voor mij, want soms is mijn hart gesloten. Soms heb ik geen ruimte voor de woorden of het gedrag van de ander, soms heb ik een reserve, een oordeel en wijs ik af. Toch begrijp ik wel dat ik deze naam heb gekregen. Toen ik tijdens mijn eerste retraite kennismaakte met de vijf aandachtsoefeningen was mijn hart direct één groot ja. Ik werd er zo blij van. Het volle 'ja' kreeg uitdrukking in mijn schriftelijke motivatie om de aandachtsoefeningen aan te nemen, en dat zie ik terug in de naam.*

Het is echter niet alleen mijn naam, het is ook de jouwe. Misschien heb je al een mooie dharmanaam, die je koestert en beter bij jou vindt passen. Toch is *volledige wereld van het hart* ook jouw naam, omdat hij verwijst naar jouw vermogen, naar ieders vermogen, om voor wat dan ook een open hart te hebben. Het hart heeft ruimte voor alles, omdat het van zichzelf leeg is. Er is niet alleen ruimte voor geluk, er is ook ruimte voor lijden. Het volledige hart discrimineert niet en dat besef maakt mij gelukkig. We hebben het vermogen om niet te discrimineren, niet af te wijzen, niet te strijden.

En er is meer. Het geluk is altijd aanwezig in het hart, ook als ik reserve voel, ook als ik lijd. Cuong Lu noemt 'geluk bestaat' de eerste waarheid. Geluk als waarheid betekent dat het er altijd is. Je hoeft alleen maar te gaan zitten, met je aandacht naar de adem te gaan en te genieten. Ik ervaar het keer op keer op de momenten dat ik lijd. Als ik de pijn voel van de veroordeling en de strijd, breng ik mijn aandacht bij de ademhaling; ik ga naar de stilte, ik grijp me niet vast aan gedachten over mijn lijden, ik verlies me niet in gevoelens, steeds keer ik terug naar de adem. Eigenlijk doe ik niets behalve steeds weer terugkeren naar de adem en dat blijkt heel veel te zijn. Ik zie het lijden, het lijden in mijzelf, het lijden in de ander en al snel voel ik compassie. Ik raak het altijd aanwezige geluk aan, ik voel liefde en begrip. Soms is één keer voldoende en soms steekt de verharding, de afgeslotenheid opnieuw de kop op. Een nieuwe kans om terug te keren naar mijzelf en te ontdekken dat geluk echt bestaat. En omdat het niet mijn geluk is, voed ik niet alleen mijzelf, ik voed ook de ander.

Het valt niet mee voor ons om het te geloven: geluk dat altijd beschikbaar is. Geluk waar we niets voor hoeven te doen en dat we niet hoeven te verdienen, waar we niet naar op zoek hoeven te gaan en dat we niet vast hoeven te houden. Natuurlijk is er ook in mij een sterke gewoonte om te denken dat ik het geluk moet verwerven. Dat ik op een waardevolle manier aan de Sangha moet bijdragen om


foto: Paula van Liere

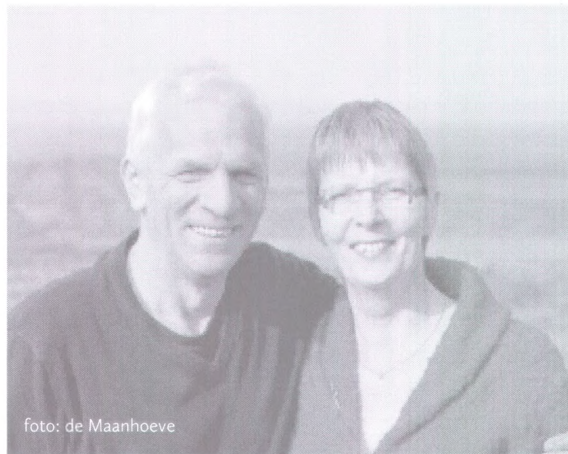
gewaardeerd te worden en me verbonden te voelen, om maar wat te noemen. Ik en de ander, lijden en geluk, goed en fout: dat is hoe *manas* denkt. Manas is het aspect van ons bewustzijn dat onderscheid maakt: een tafel is een tafel en een stoel is een stoel. Het is het denken in tegenstellingen. Manas heeft niet het vermogen om op een dieper niveau te zien. Vaak doen wij alsof we manas zijn, maar we zijn veel meer dan dat. We hebben een enorme wereld in ons hart, en daar kunnen we het geluk altijd aanraken.

Dus hoe voed ik het geluk in mijn hart? Door het manas-denken, het denken in tegenstellingen, te herkennen en er niet in mee te gaan. Ik weet dat lijden geen vijand is van geluk. Ik hoef niet bang te zijn voor lijden. Ik herinner mij een gezegde dat ik ooit van mijn moeder heb geleerd en dat mij direct raakte. Ik was misschien een jaar of acht. Zonder dat ze het wist, gaf mijn moeder mij een kleine, maar krachtige dharmalezing: men lijdt het meest aan het lijden dat men vreest. Ik ben het nooit vergeten en heb het vaak in mijzelf gezegd op de momenten dat ik leeuwen en beren op mijn weg zag.

We hoeven het lijden niet te vrezen. Lijden is geen belemmering voor geluk. Integendeel. Ik zeg gewoon: 'Hallo lijden, ik ben er voor je.' Ik ben me bewust van mijn ademhaling en kijk het lijden recht in de ogen. Ik zie mijn angst om de verbinding te verliezen en alleen te staan. Dat te zien blijkt voldoende om de angst te laten uitdoven. Ik voel een glimlach in mijzelf, ik verzacht. Misschien hoeven we het geluk niet te voeden. Misschien is het genoeg om te weten dat het er altijd is en we het altijd kunnen aanraken als we uit ons gewoontedenken stappen. Als we het niet aan manas overlaten en ons gevangen laten zetten in het denken in tegenstellingen.

Ik voed het geluk door me te herinneren dat het bestaat en dat ik het altijd kan aanraken. En ondertussen geniet ik gewoon van de stralende zon, de mooie bloemen, de indrukwekkende bomen, de prachtige dieren, de mooie luchten, de glimlach van een medemens, een vriendelijk woord, een fijn gesprek, een liefdevolle aanraking en nog veel meer. Nee, toch niet, ik geniet niet gewóón, ik geniet intens. Ik kan intens genieten omdat ik van al die mooie dingen niet afhankelijk ben voor mijn geluk. En omdat lijden geen belemmering is voor geluk. Ons hart discrimineert niet, ons hart sluit niets buiten. Ons vol-ledige hart heeft ruimte voor alles. Wat een geluk!

Mooier kan niet


foto: de Maanhoeve

Beste redactie sangha,

Gefeliciteerd met de prachtige nieuwe uitvoering van *De Klankschaal.* Bij elke vernieuwing denken we , mooier kan niet, en toch krijgen jullie het weer voor elkaar om het nog mooier, overzichtelijker prettig lezend te maken. We vonden het fijn om jullie persoonlijke redactie stukjes te lezen. Een hele mooie keus om "Eigenliefde" een keer als thema te nemen. Wie wel eens op De Maanhoeve is geweest weet dat het hier een van de basisoefeningen is. Als je eigenliefde goed weet te ontwikkelen wordt de beoefening zoveel gemakkelijker en vind je je Zelf de moeite waard om goed voor te zorgen en zal de liefde in je leven zo vanzelf stromen.

De foto op de voorkant roept zoveel vrolijkheid op. Elk jaar als ik mijn schoonzoon help met de oogst lig ik zo boven op de strowagen en voel ik me als een kind zo vredig en gelukkig.

De Klankschaal lezende voelen we altijd zoveel Liefdevolle Toewijding waarmee het gemaakt is. En uit liefdevolle toewijding ontstaat altijd schoonheid. Op De Maanhoeve komen ook veel niet Sangha-leden en *de Klankschaal* wordt ook door hen met veel plezier gelezen en menigeen bezoekt daarna voor het eerst een Sangha.
Lieve redactiesangha, we wensen jullie veel liefdevolle inspiratie toe met jullie prachtige werk.

Een Hartegroet,

Ida en Wim
de Maanhoeve

Twee boeddha's op één kussen

over gelijkmoedigheid in de liefde

Onder leiding van Jorieke Rijsenbilt en Paula van Pijpen gaan we er upeshka, *gelijkmoedigheid, beoefenen, de vierde* brahmavihara. *Vier jaar achter elkaar verdiepen we ons tijdens vier weekends in de vier factoren die tot waarachtige liefde leiden, de vier onmetelijkheden van de geest:* metta – *liefdevolle vriendelijkheid,* karuna – *mededogen,* mudita – *vreugde, en dit weekend dus* upeksha – *gelijkmoedigheid, voorbij de dualiteit naar de eenheid met alles en iedereen.*

Vrijdagavond rijd ik met mijn man Jan door een wonderschoon winters Betuws landschap naar vriendenhuis Huize Nooitgedacht in Tricht. Het samenzijn van Jan en mij is kwetsbaar geworden sinds ik in 2008 de diagnose borstkanker kreeg en vanaf eind 2012 leef met uitgezaaide borstkanker. Mijn aangekondigde dood zorgt bij ons beiden voor een groter bewustzijn van onze vergankelijkheid. Onze relatie is nog relatief jong, inmiddels dertien jaar, en we hebben nooit het gevoel gehad eraan te moeten werken. We zijn allebei rustig van aard en bereid naar elkaar te luisteren, onszelf in beeld te brengen en de verschillen in elkaar te waarderen. Dit is dan ook geen therapeutisch weekend. Het is ter verdieping van een gezonde relatie.

Vrede aanbieden

Een week geleden hebben we alvast een warming-up oefening gekregen: uit Thây's gedicht over interzijn, uit de dichtbundel *Call me by my true names* kozen we één dichtregel die ons het meest aansprak, om daar vervolgens mee te zitten, te lopen en te kijken wat dat met ons doet. Later blijken Jan en ik dezelfde dichtregel te hebben gekozen: 'Ik ben in deze wereld om je vrede aan te bieden.' Tijdens mijn meditaties in de voorafgaande week vraag ik me wel af of ik vrede ook kan aanbieden in de vorm van zwijgen. Of doe ik dit altijd in de vorm van spreken? Dikwijls durf ik Jan niet te confronteren met mijn verdriet dat ik hem zal moeten achterlaten. Bang dat dit hem te veel is naast zijn eigen emoties rond mijn vertrek. Ik hoop er dit weekend klaarheid in te vinden voor mezelf en voor onze relatie.

We zijn blij Jorieke en Paula weer te zien, en andere stellen die wij eerder ontmoetten. Voor dit weekend vormen we een Sangha. Bij de *total relaxation* hoor ik regelmatig het zachte gesnor van in slaap gevallen Sanghaleden. En ik vraag me af: is dat míjn Jan die verzit? Is dit míjn man die in slaap sukkelt? Zo anders dan wanneer ik alleen aan een winterretraite deelneem! De verbondenheid blijf ik waarnemen gedurende de uitgebreide bodyscan. En daarna slapen met mijn geliefde in edele stilte. Op de eerste oefendag laat Jorieke ons stilstaan bij ons oerverlangen naar nabijheid. Universeel in alle relaties over de wereld, en heel speciaal als bodem in liefdesrelaties. We zoeken naar geborgenheid zoals we die in onze eerste levensjaren hebben ervaren bij moeder en vader. Het animatiefilmpje *Father and daughter* van Michael Dudok de Wit laat ons indringend beseffen hoe we het gemis aan veiligheid in die ouder-kindrelatie een leven lang met ons mee kunnen dragen. Zijn we ons hiervan bewust als dit in onze huidige partnerrelatie speelt? Of zijn we onwetend?

In de loop van mijn leven ben ik me hiervan wel bewust geworden. Als dochter van kleine zelfstandigen voelde ik me soms emotioneel in de kou staan. Het maakte me verdrietig. Later in mijn leven realiseerde ik me dat ik veel pijn voelde bij kleine incidenten waarin ik genegeerd werd, op mijn werk of thuis. Ik projecteerde het gevoel op mijn collega of partner en trok me terug uit die relatie. Voelde me onveilig, kwetsbaar. En besloot dat ik het dan maar wéér alleen moest gaan doen... net zoals vroeger. Dit naar binnen keren als gedragspatroon blijkt ook een aantal andere Sanghaleden vertrouwd. Anderen kennen vooral het flink naar buiten treden met boosheid. Acting-outgedrag. Boos op de partner. Verwijtend. Uithalend. Universeel is echter dat wij de oorzaak van onze pijn vaak buiten onszelf zoeken. Daarom krijgen we hier de kans om te kijken wat we in onze relatie willen als we iets als gemis ervaren. Wat vecht ik uit in mijn relatie? Wat wens ik dan?

Afval en bloem horen bij elkaar

Wat zegt Thây hierover? Thây adviseert je als eerste om anders te *doen*. Door in de huid van je geliefde te kruipen. Het zelf en de ander vallen dan weg. Spreek met elkaar af dat je een tijdje afkoelt. Gebruik daarbij de techniek van de time-out. Ga voorbij aan de dualiteit. Het afval en de bloem horen bij elkaar. Ik ben een wonder én een kreukel. En de ander ook! Ten tweede is het belangrijk om anders te *zijn*. Ik ben in deze wereld om je vrede te brengen. Dát wil ik met jou! Daardoor kun je lichter omgaan met elkaars kreukeligheden. Dualistisch denken zorgt voor afstand. We moeten niet de eigenschappen van de ander willen elimineren. Ten derde is het nodig om *inzicht* te hebben. In onze vergankelijkheid bijvoorbeeld. Bij terugtrekken uit de relatie of

boosheid op de ander kun je je voorstellen dat het 300 jaar later is. Dat helpt om je bewust te worden van wat je voor elkaar betekent in zijn en niet-zijn. En tenslotte is er als vierde de *dankbaarheid*. Voor het boeddhistische pad. Onze liefdesrelatie helpt ons om *upeksha* te beoefenen! Dankbaar kunnen we zijn voor mindfulness, voor oordeelvrij delen en erkenning en begrip tonen voor de ander. En een mooie laatste creatieve aanvulling: *Three hugs a day keep the loneliness away*.



Op deze eerste dag gaan we met onszelf aan de slag. Wat hapert, wat belemmert, wat frustreert in de relatie? En wat heeft dit met mijzelf te maken? Hoewel Jan heel erg zorgzaam is, vraagt hij weinig over mijn gevoelens. Ik leerde als volwassen vrouw die zelf in te brengen in onze relatie. Toen ik een kind was, was er weinig aandacht voor mijn verdriet en pijn, en daarom besloot ik als klein meisje dat ik het alleen moest zien te rooien. In mijn partnerrelatie wilde ik dit anders. Maar nu het over ons afscheid in dit leven gaat, schiet ik toch weer deels in dat oude patroon, zonder het met Jan uit te zoeken. Inzicht dus. Ik kies voor het patroon van zwijgen, maar zou mij erover mogen uiten!

De Aarde aanraken

We vervolgen deze verkenning van ons gedragspatroon met de aanrakingen van de aarde. Eerst voor onszelf en daarna voor onze partner. Zo mooi om onze families, verre voorouders en spirituele leiders met elkaar verbonden te zien worden. Zowel in de liefde die ze ons gaven als in de tekortkomingen die ze ook hadden. Na de aanrakingen van de aarde schenken we elkaar onze gezuiverde symbolen van onszelf én die van de familie van de ander. We ervaren dit allemaal als een prachtig cadeau. Als klap op de vuurpijl kunnen we door middel van stembevrijding oefenen om onze ziel te uiten via onze stem. We ervaren de heilzame werking hiervan. We zingen een krachtig 'Ja!' voor onszelf en voor de ander. Later, als een heilzame mantra, de tekst van popgroep The Who: *See me, feel me, touch me, heal me*. (vrije vertaling: zie mij, voel mij, raak mij aan, draag mij). Voor mij is het duidelijk geworden. Ik bied vrede aan. Niet door te zwijgen, maar door te spreken. Door Jan mijn vertrouwen te schenken dat ik me vaker kwetsbaar kan opstellen en dat ik met hem ook míjn verdriet over ons naderend afscheid mag delen. En de troost dat we niet de golven zijn, maar allebei blijvend verbonden in het water.

Het is een weg naar binnen

Na een vroege loopmeditatie op zondagmorgen door het Betuwse landschap met de opkomende zon, bekijken we de dharmalezing van Thây over mindfulness uit 2005: *To touch life, come home to yourself*. We leren dat onze persoonlijkheid in principe net zo verlicht kan raken als die van de Boeddha. Het gaat om onze praktijk. Om onze intentie. Het is geen doel op zich. Wanneer ik niet mindful ben, kan ik het wonder van het leven niet zien. Meestal zijn we niet dicht bij onszelf. Niet volledig in het hier en nu. Niet volledig levend. Met onze adem kunnen we dat wel zijn. Het is een weg naar binnen. Als ik mijn thee mindful drink, ben ik spiritueel aan het theedrinken. Helemaal bij mezelf. Als ik mijn tanden mindful poets, denk ik niet aan de toekomst of het verleden, maar ben ik me bewust van de borstel en van mijn gezonde tanden en kiezen. Er is een eiland in mezelf. Daar is de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Bij loopmeditatie word ik mij ervan bewust dat mijn voet de aarde raakt. Ik kus de aarde met mijn voet! Het heelt mezelf én de wereld. Ik ben vrij buiten het historische moment. In de ultieme dimensie.Als afsluitend ritueel schenken we onze geliefde een gatha die ons eraan herinnert wat we hem of haar willen geven. Het wordt een intens liefdevol dharma delen in onze relatie én in deze weekendsangha met Jorieke en Paula en de andere paren.

Dit weekend leerde ons opnieuw dat we allemaal zo graag het pad van de liefde willen gaan, hoe lastig dat soms ook is. En wat is het een wijze boeddhistische leefregel om te starten met een verkenning naar binnen: wat heeft dit met mij te maken? Daarna door de verkenning naar buiten: en wat kan er met mijn geliefde aan de hand zijn? Gelijkmoedigheid beoefenen, mét de aangereikte hulpmiddelen, zal ons helpen in de dagelijkse liefdespraktijk.

Ineke Poley

Alles is voortzetting

De Grote Ordinatie Ceremonie Week (Plum Village van 22-27 maart) begint: zes dagen lang ceremonies. Een oude traditie wordt voortgezet: ceremonieweek bij volle maan. De ceremonies vinden overigens gewoon overdag plaats. Vanuit de hele wereld zijn monniken, nonnen en leken gekomen.

Een persoonlijk verslag door Hilly Bol, *True Arising of Peace*

Om half zes 's morgens lopen Maria en ik door het donker op weg naar de Lower Hamlet. Wat is het stil. De maan is zichtbaar en vrijwel vol. Nog één dag, dan is het volle maan. Overal sterren. In de verte het geluid van een uil. Dan worden de (electrische) lichtjes van de Lower Hamlet zichtbaar. In totale rust kunnen we ontbijten. Eén met de pap, de zaden, noten en rozijnen.

Gisteren reisden Maria (Ruiters) en ik door Frankrijk. Het vroege voorjaar is overal aanwezig: groene knopjes in bomen en struiken: ze laten de kracht van het leven zien. Die voortzetting waar wij ook deel van uit maken. De stroom van het leven die me in de lente zo kan ontroeren.

Vanmorgen begint in de Upper Hamlet de Grote Ordinatie Ceremonie Week: zes dagen lang ceremonies. Een oude traditie wordt voortgezet: ceremonieweek bij volle maan. De ceremonies vinden overigens gewoon overdag plaats. Vanuit de hele wereld zijn monniken, nonnen en leken gekomen. Thây is na zijn intensieve revalidatie alweer enige tijd terug uit de VS. En er is een hele delegatie 'Venerables' uit Vietnam: Thây's 'collega's', abten en abdessen van Vietnamese kloosters. Deze Venerables zouden later in de week in de middagen hun indrukwekkende persoonlijke verhalen houden in dharmatalks.

Ik ben naar Plum Village gereisd om 'de lamp' te ontvangen. Een brandende lamp wel te verstaan, symbolisch voor het licht. Leuk dat we ook in het Nederlands twee betekenissen van licht kennen. Licht in de duisternis en lijden verlichten: minder zwaar maken.

Bij aankomst was er nog steeds een beetje onzekerheid of het voor mij wel door zou gaan – de officiële uitnodigingsbrief had me niet bereikt. Die onzekerheid ervaren hoort er ook wel een beetje bij. Die wel voelen, maar er niet door meegesleept worden is ook een oefening. Maar bij de registratie wordt er wel meteen gevraagd of ik m'n inzichtsgatha wil inleveren.

Die inzichtsgatha kwam tot stand in de weken voorafgaand aan deze reis. Het schrijven van een gatha is een innerlijke reis. Een 'versje' dat eigen inzicht en ervaring weerspiegelt. Bij de ceremonie zul je een antwoordgatha krijgen. De antwoordgatha bevat een inzicht waar je weer mee verder gaat op de voortzetting van de innerlijke reis.

Hoewel ik ook een korte dharmatalk had voorbereid blijkt al snel dat die niet gehouden gaat worden. Er zijn 38 monastics en acht leken die de lamp zullen ontvangen. Van de leken komen er twee uit Frans sprekend Canada, vijf uit de UK en ééntje uit Nederland. Dharmatalks, zoals ze bij vroegere lamptransmissies door de kersverse dharmacharya's werden gehouden zullen er gezien deze aantallen niet zijn.

De ceremoniële week begint met een processie. Alle monastics met de gele sanghati over hun dagelijkse bruine kleding in een lange rij. Voorop een monnik met een bel. Twee grote parasols, gedragen door een jonge monnik en een jonge non, beschermen belangrijke teksten. Alles bij elkaar lopen er zo'n 400 mensen in deze stoet naar de grote meditatiehal van de Upper Hamlet.

Er is een indrukwekkende openingsceremonie met daarbij de 'donderslagen' van een enorme drum; het soort drum dat ik ken van een Japanse slagwerkgroep. Na afloop is er buiten een rustige sfeer. Overal worden contacten hernieuwd en voortgezet. Veel blije gezichten.

Woensdagmorgen heel vroeg lopen we weer door het bos naar de Lower Hamlet. Dieper in onze aanwezigheid gezakt. Meer in rust door de collectieve energie van aandacht, die overal is.

Zo'n twaalf bhikshu's, waaronder de Nederlandse Pham Hanh en – 's middags – twaalf bhikshuni 's krijgen de 'full ordination'. Het eerste deel van de plechtigheid kan ook door leken worden bijgewoond. Vertrouwd zijn met de buigingen maakt dat het ritueel z'n betekenis kan ontvouwen. Dankbaarheid en verbondenheid krijgen alle ruimte in mezelf.

Dankbaarheid is het centrale thema van deze ceremonie-week. We zien Thây dagelijks. Opmerkelijk hoe aanwezig hij kan zijn, ondanks het feit dat hij nauwelijks meer kan



spreken. De eerste keer dat ik Thây zag, terwijl hij voortgeduwd werd in z'n rolstoel, schrok ik. Natuurlijk wist ik wat er aan de hand was, maar dit was niet 'a happy moment'. Lijden is en blijft de eerste edele waarheid. En dan volgen er gelukkig nog drie edele waarheden!

Op een dag deed Thây zelfs een loopmeditatie, geholpen door twee monniken en we volgden rustig, net als vroeger. Op een mooie plek in de tuin van New Hamlet zat Thây samen met vele oude vrienden uit Vietnam. Momenten vol dankbaarheid en liefde. In alles kon Thây zien dat zijn werk wordt voortgezet. Ik denk terug aan zijn uitspraak 'Eén Boeddha is niet genoeg'. De grote Sangha als voortzetting.

Wat een voorrecht om deze week bij te wonen. Om volledig aanwezig te zijn bij zoveel verschillende plechtigheden. Om zo ingebed te zijn in de beoefening. Om samen te zijn als viervoudige Sangha: monniken en nonnen van de Plum Village gemeenschap samen met leken, mannen en vrouwen. Onder de leken veel leden van de Franse Sangha, veel Ordeleden en leken-dharmacharya's.

Het voorjaar is hier verder dan in Nederland. Er zijn bloesems aan de bomen en de treurwilgen zijn al helemaal lichtgroen. Sierlijk bewegen de taken in een zachte wind. Het doet me denken aan de wilgentak die Kwan Yin in haar hand houdt.

Op m'n inademing glimlach ik
Op m'n uitademing is er dankbaarheid in mij

Die regels waren thuis al bij me opgekomen tijdens de voorbereiding voor de lamptransmissie. De lamptransmissie is een plechtigheid waarbij je een brandend olielampje ontvangt, dat het licht symboliseert dat doorgegeven wordt, dat voortgezet wordt. En daarmee word je bevestigd als dharmaleraar.

Sinds de zomer van 2014 was dat proces van voorbereiding gaande. Van monastieke zijde was gevraagd of ik dharmacharya wilde worden. Het was gevraagd op een moment dat er bij mij, nog bijna niet hoorbaar, voelbaar of zichtbaar voor mezelf, toch al wel iets aan het borrelen was. Toen ik in 2011 de veertien aandachtsoefeningen aannam en daarmee lid van de Orde van Interzijn werd, dacht geen haar op m'n hoofd daar aan. Eén vriendin benoemde het toen en ik herinner me m'n antwoord: 'nee, daar ben ik echt niet mee bezig'. Toch groeide het verlangen, als een zaadje dat ondergronds kiemt, als een organisch proces.

Twintig jaar geleden ontmoette ik Thây voor het eerst op een korte retraite in Lunteren. Maar dat was niet het begin. In de jaren daaraan voorafgaand gaf Jan Boswijk al meditatiedagen in deze traditie. Nog verder terug kijkend zie ik vele oorzaken en voorwaarden een rol spelen. Er is steeds maar geen 'echt' begin te vinden en wel voortzetting.

Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar ik had al eerder een lamptransmissie meegemaakt. Daar was ik me aanvankelijk niet zo van bewust, maar het groeide in m'n bewustzijn. Er staat al heel lang een olielampje van groen glas op mijn werkkamer. Het was ooit van m'n grootouders van moederszijde. Als jong kind ging ik graag bij m'n opa en oma logeren. Ik herinner me veel details van het slaapkamertje dat voor de kleinkinderen werd gebruikt. Dichtbij het bed stond een grote kast en hoog op die kast brandde 's nachts dat olielampje. Het was een baken in het donker van de nacht. Het was geruststellend: je bent veilig. In de weken voor de lamptransmissie in Plum Village kwam er veel boven van wat ik meekreeg van mijn ouders en mijn grootouders. En ik buig daarvoor in dankbaarheid.

Van mijn grootvader leerde ik al loopmeditatie. Ik denk dat hij zelf het woord meditatie nooit gebruikte. Hij had een rustige tred bij onze urenlange wandelingen en was zo geconcentreerd dat hij altijd langs de weg dubbeltjes en kwartjes vond, waarmee hij het verjaarskadootje voor mijn oma betaalde. Hij leerde ons de natuur kennen, de planten en de vogels. Bij hem had ik altijd het gevoel dat hij de enige volwassene was die niet bezig was mij op te voeden c.q. te veranderen. We waren op pad: 'neus na, padje langs'. Zonder oordeel.

Mijn eerste beeld van Thây was zijn volledige aanwezigheid in loopmeditatie. Ik heb dat daarna nog vele keren mogen meemaken en hem zo te zien gaf mij altijd een enorm gevoel van rust en ruimte.

Mijn kritische geest stond me soms in de weg, maar bracht me er ook toe alles wat er gezegd werd zelf te onderzoeken inclusief mijn eigen verwarring rond lijden en geluk.

Jaren geleden, lang voor ik Thây leerde kennen zag ik tijdens een heel moeilijke periode in m'n leven – met een scheiding tot gevolg – een pasteltekening in een galerie. Een blauwe lucht, een witte wolk en groen gras. Zo eenvoudig en zo ruim. Ik was plotseling zo intens gelukkig. Alle ellende viel van me af. Het gevoel dat de blauwe lucht kan geven kwam in veel ruimere zin terug in de boeddhistische beoefening, overigens net als de wolk, waar ik soms als in een mist middenin zit, waardoor het gras onder m'n voeten zelfs niet meer voelbaar is.


foto: Jan Veenendaal

Een dharmaleraar bestaat uit niet-dharmaleraar elementen. De blauwe lucht, de wolk, het groene gras en iedereen waar ik in de loop van m'n leven veel van leer: m'n man, waarmee ik de mini-sangha thuis vorm, de nabije familie en vrienden, de ernstig zieke mensen in de hospices, waar ik harp speel, de mensen van de Sangha's waar ik me mee verbonden voel, zoals de Sangha van hulpverleners, de Sangha van de Orde van Interzijn, de Groene Hart Sangha in Gouda.

M'n naam stond op de lijst voor de lamptransmissies op de vijfde dag van de ceremonieweek. De vierde dag vond plaats op de New Hamlet. Jan Boswijk, Maria Ruiters en ik zaten daar rustig te genieten van alle mooie gatha's en passende woorden van Thây Phap Dang, van Sr. Chan Khong en Sr. Chan Dúc (Sr. Annabel). Telkens drie mensen gingen met hun twee helpers naar voren, raakten de aarde aan voor het grote lege podium, waar de lamp van de Patriarchen brandde en begaven zich rustig naar de plekken vóór de zojuist genoemde monastics. Op het eind van de ochtend werden weer drie namen genoemd en tot m'n grote verrassing was de laatste naam de mijne. Maria trok snel haar bruine jasje aan. De op geschept papier - met bloemblaadjes erin - geschreven gatha werd uit m'n rugzakje opgediept en Jan, Maria en ik sloten aan bij de kleine stoet.

Nu vraagt de hijgerige journalist misschien "wat ging er door je heen?" Die vraag kan ik niet zomaar beantwoorden. De lamptransmissie is een diepgaande ervaring met poëzie, schoonheid, ruimte...... Ik ben geneigd te zeggen: lees deze gatha's maar. Die zeggen meer dan al het komen en gaan van gevoelens en gedachten.

M'n gatha had ik in het Engels geschreven, maar ik heb ook een Nederlandse versie voorgelezen.

The blue sky reveals itself unexpectedly

From the fog of confusion and suffering
A cloud arises and tears moisten the Earth
The blue sky reveals itself unexpectedly

No more concepts
No more words
Gentle music is a bridge towards

Silence

De gatha werd door Sr. Chan Dúc officieel goedgekeurd, namens de patriarchen. Vervolgens kwam er een klein toespraakje en daarna de antwoordgatha. In de antwoordgatha worden spirituele kwaliteiten genoemd die de nieuwe dharmaleraar verder helpen op het pad.

Arising from a refreshing source of mindfulness
Waters of contentment bring deep peace.
Responding with joy to the call for healing
The music of the heart resounds in all directions.

Na de overhandiging van het certificaat volgde het ontsteken van de lamp, die met een mooi brandend vlammetje overhandigd werd. Na de buigingen liepen we door het middenpad weer naar achteren. Omdat ik de laatste van deze lange ochtend was konden we daar meteen in alle hugs en felicitaties losbarsten.

Jan (Boswijk) en Maria konden met Pasen weer thuis zijn. Ik bleef nog een paar dagen. Genietend van nog meer lamptransmissies, prachtige ontmoetingen en een indrukwekkende slotceremonie. Alles is voortzetting.



Op de middag van de eerste dag was de ceremonie van de overdracht van de 14 aandachtsoefeningen en Jan Veenendaal was daarbij. De kleine Nederlandse gemeenschap feliciteerde hem na afloop. Uiteindelijk ontving hij vele dagen later de mooie naam *True Ripening Gratitude.*

De grote Nederlandse Sangha feliciteert Hilly en Jan en is heel blij met deze verrijking.

De kunst om geluk te cultiveren

Door Cuong Lu

Mindfulness is de energie om geluk te cultiveren. Mindfulness is niet een theorie, niet een idee, het is een energie. Sterker nog, het is een energie die in jou aanwezig is en die je kunt opwekken. Als boeddhisten doen wij dat met behulp van de ademhaling, al eeuwenlang doen wij dat op die manier. Wanneer wij de aandacht bij de ademhaling brengen, worden we ons bewust van wat er aanwezig is. Zo simpel is het. Ten eerste is er de aanwezigheid van je ademhaling ik adem in en ik weet dat ik inadem. *Je bent je bewust van de ademhaling, je raakt je ademhaling aan en dat is een hele fijne ervaring. Mindfulness is de energie die je helpt om bewust te leven.*

In het dagelijks leven ademen we vaak onbewust, we eten onbewust, we lopen onbewust, we spreken onbewust. We doen veel dingen op de automatische piloot, het gebeurt gewoon. We zijn er niet bij, we doen het onbewust. Bewust betekent dat *je het doet met het weten dat het daar is*. Wat is daar dan? Ten eerste *geluk*. Geluk bestaat, dat kun je al voelen als je een paar minuten neemt om bewust te ademen. Misschien klinkt het te eenvoudig voor je, maar zo is het. In 2003 in Moskou deelde ik dit inzicht voor het eerst. Ik hield verschillende lezingen, maar ik begon steeds met *beste mensen, geluk bestaat*. Bij iedere lezing begonnen mensen te huilen. Alleen dát zei ik, heel eenvoudig, maar veel mensen kregen tranen in de ogen. Het was net na de ineenstorting van het communisme en veel mensen hadden moeite met de veranderingen. Veel waarden waarin zij geloofden, leken niets meer te betekenen. Ik zag arme mensen. Ik zag een vrouw die op straat stond met een paar citroenen in haar handen en zij vroeg *meneer, koop mijn citroenen, een paar citroenen, meer hoeft niet*. Ik zag mensen die in een Mercedes reden met chauffeur. Er was een groot verschil tussen rijk en arm. Mensen hadden gevochten voor gelijkwaardigheid, zeventig jaar lang en ineens stortte het in elkaar. Ze hebben gedroomd van een soort paradijs waarin iedereen gelijk en gelukkig is. Heel lang hebben ze gedroomd en ineens is die droom als een zeepbel uit elkaar gespat. Ik kwam en zei *beste mensen, geluk bestaat*. Je hoeft alleen maar te ademen en je kunt op dit moment het geluk aanraken. Het is niet het geluk waar je 70 jaar lang van gedroomd hebt, het is een ander soort geluk. En toen begonnen ze te huilen....

Mensen vragen zich regelmatig af of geluk wel bestaat, vooral als ze veel ellende meemaken. Waarom moet ik dat meemaken, zoveel pijn, ziekte, frustratie, depressie, stress? Ze twijfelen aan het bestaan van een gelukkig leven. Ze weten niet dat *geluk bestaat* een oefening is. Het is een oefening die helpt om geluk aan te raken als iets dat er werkelijk is. Geluk niet als iets voor de toekomst, als iets dat verworven moet worden, maar als een oefening om geluk dat aanwezig is te ervaren. Dat noemen we in het Sanskriet *Satya*. *Satya is het eerste kenmerk van geluk,* het betekent *geluk is er, het bestaat.* Dat zei de Boeddha. Boeddha was geen god, hij was een leraar. En wat leerde hij? *Geluk bestaat*. *Satya* is waarheid, *sukha* is geluk. De Boeddha zei *sukha satya* . Ik vertaal dit op een heel eenvoudige wijze *geluk bestaat, geluk is er*.

Mensen vragen zich regelmatig af of geluk wel bestaat, vooral als ze veel ellende meemaken. Ze twijfelen aan het bestaan van een gelukkig leven. Ze weten niet dat 'geluk bestaat' een oefening is.

De eerste persoon die ik ontmoette en die dat zichtbaar maakte, was mijn leraar Thich Nhat Hanh. Ik ontmoette hem in 1987. Ik kwam uit Vietnam, een land met veel oorlog. Ik zag daar veel mensen doodgaan, honger lijden, elkaar pijn doen, ik zag mensen elkaar doden, ik zag hoe mensen alles kwijtraakten. Mijn vader raakte alles kwijt wat hij in zijn leven opgebouwd had, alles wat hij als een stabiliteit zag voor zijn gezin, zijn zaak, zijn relaties. Opeens was hij alles kwijt en moest hij, als een ongewenste kapitalist, het land uit. Nu zijn de kapitalisten heel gewenst in Vietnam, maar in die tijd niet. We verlieten ons land en ik huilde, ik huilde heel veel nachten, stiekem. Als kind doe je dat vaak, stiekem huilen. Ik miste mijn school, mijn vertrouwde omgeving, mijn vrienden. Thich Nhat Hanh vond de oorlog verschrikkelijk voor zijn land, voor zijn landgenoten, voor de mensen die daar moesten vechten zoals de Amerikanen en de Europeanen. Ze moesten zóveel lijden, hun vrienden gingen dood voor hun ogen en ze

zagen onprettige dingen zoals verkrachtingen. Er was echt pijn, heel veel pijn. Mijn leraar ging naar het westen om te zeggen *stop de oorlog, het doet pijn, stop de oorlog. Jullie vechten namens onze vrijheid, maar onze vrienden gaan elke dag dood, stop de oorlog.* Toen mocht hij niet meer terug naar zijn land. Dat was onbeschrijflijk pijnlijk. Opeens was hij verbannen en werd hij gescheiden van alles waarvan hij zoveel hield.

Wij begrepen elkaar dankzij de pijn

Ik zag zijn aanwezigheid, ik zag hem lopen, ik zag hem zitten, ik zag hem praten en ik wist *hij is gelukkig, hij is gelukkig ondanks alle pijn waar hij doorheen moest gaan.* Er was veel pijn in hem, er was veel pijn in mij en wij begrepen elkaar dankzij de pijn. *Vergeet niet dat pijn heel belangrijk is in het leven.* Zonder pijn, zonder het lijden begrijp je de ander niet, dat vergeten wij vaak. Wij denken heel vaak *ik wil die pijn niet, ik wil geen pijn.* Maar als je geen pijn hebt dan is het onmogelijk voor je om de pijn en het geluk van de ander te begrijpen. *Als je pijn niet begrijpt dan is het ook onmogelijk om jezelf te begrijpen.* Dus Thich Nhat Hanh en ik begrepen elkaar omdat wij pijn hadden. Ik zag zijn aanwezigheid en ik wist dat in deze leraar geluk bestond. Ik was daar met mijn moeder in retraite. Een retraite is een aantal dagen waarin wij lezingen en oefeningen krijgen, om werkelijk geluk te cultiveren. Om dat te kunnen moet je je pijn en je lijden kunnen aanraken. Mijn moeder zei *Cuong, dit is jouw leraar, hij is jouw leraar.* Zij herkende dat. In 1993, zes jaar later, werd ik monnik in zijn klooster. Ik wilde mijzelf ontdekken.


foto: Lumeditatie

Vergeet niet dat pijn heel belangrijk is in het leven. Zonder pijn, zonder het lijden begrijp je de ander niet, dat vergeten wij vaak. Wij denken heel vaak ik wil die pijn niet, ik wil geen pijn. Maar als je geen pijn hebt dan is het onmogelijk voor je om de pijn en het geluk van de ander te begrijpen.

Ik had alle kansen om uit het leven te halen wat mensen in het algemeen graag willen, maar voor één ding had ik zijn hulp nodig *hoe word ik gelukkig?* Dat word je niet door een diploma te halen, dat word je niet door een goede baan te hebben. Om gelukkig te kunnen zijn had ik deze man nodig. Hij is door zóveel pijn heengegaan en hij is gelukkig. *Beste leraar, hoe doe je dat? Hoe doe ik dat?* Ik wilde 100% van mijn energie erin steken om dat te leren en de enige manier om dat te doen was monnik te zijn. En wat ontdekte ik? Geluk bestaat.

Onze oefening is om onbewust geluk bewust te gaan ervaren

Maar wat is geluk? Geluk is niet alleen dat wat wij fijn vinden, het heeft verschillende vormen en één vorm van geluk is pijn. In lijden zit ook geluk. Dat kunnen wij ervaren met de juiste begeleiding en oefening. We kunnen leren om van onbewust geluk bewust geluk te maken. We zijn ons bijvoorbeeld vaak niet bewust van het geluk van onze gezondheid. Thich Nhat Hanh gaf daar een grappig voorbeeld van. Hij zei: 'als we kiespijn hebben, denken we dat we heel gelukkig zullen zijn als we geen kiespijn hebben. Maar nu heb je geen kiespijn, toch? Dat is geluk'. Het is onbewust geluk, omdat wij dat geluk meestal niet bewust ervaren. Onze oefening is om dat onbewuste geluk bewust te gaan ervaren. Dankzij geen-kiespijn kunnen wij aanwezig zijn zoals we nu aanwezig zijn. Door bewust te ademen kunnen wij geen-kiespijn ervaren als een bewust geluk. Dat kan ik, en dat kan jij ook. Ik geniet van de zonneschijn en van het prachtige weer. We kunnen er onbewust van genieten, maar nu doen we het bewust. Ik geniet ook van je prachtige aanwezigheid, van de manier waarop je luistert, prachtig! Ik ben dankbaar voor je aanwezigheid, voor de aanwezigheid van de zonneschijn, voor de aanwezigheid van mijn gezondheid, voor de aanwezigheid van mijn vrouw die daar achterin zit.
Toen ik over de pijn in mijzelf en in mijn leraar sprak, kreeg ik tranen in mijn ogen. Misschien hebben jullie dat gezien. Er was zóveel ellende, zoveel pijn. Ik kwam in Nederland aan als een gewelddadig kind. Iedere dag zocht ik ruzie op school. Zo was ik opgegroeid. Je moest vechten voor je bestaan. Maar hier in Nederland zeiden mijn vrienden op school *Cuong, je hoeft niet te vechten, wij zijn jouw vrienden.*

Ik zei een keer tegen mijn leraar op school *je bent heel aardig en dat is niet goed. Als je zo aardig bent, zijn we niet bang voor je en dan kun je geen goede leraar zijn*. Een goede leraar is streng zodat de leerlingen bang voor hem zijn en dan kan hij goed lesgeven. Dat heb ik hem uitgelegd, als een kind. Hij luisterde en hij zei *Cuong, jullie hoeven niet bang voor mij te zijn, ik ben jullie vriend, ik ben jouw vriend*. Ik schrok van zijn eenvoudige uitleg *ik ben jouw vriend, Cuong*. Wat is dat, een vriend zijn? Ik weet nu dat het klopt, maar ik had dat nog nooit gehoord in mijn leven. *Ik ben jouw vriend en je hoeft niet bang voor mij te zijn*. Dat was een les voor mij. Ik kwam uit een wereld van geweld, in Nederland heb ik geleerd hoe je vredig met elkaar kunt leven, hoe je vrienden kunt zijn. Ik heb van mijn leraar geleerd om de pijn die ik had meegenomen met de energie van mindfulness aan te raken. Dat is fijn. *Geloof mij, wanneer je pijn hebt, is het heel fijn om je pijn op een bewuste wijze te kunnen ervaren*. Dat vergeten we heel vaak. Dan zeggen we *ik heb geen pijn*. Dat zeggen we zelfs tegen onze beste vrienden. Wij durven de pijn niet te erkennen, niet onder ogen te zien, niet bewust mee te maken en dus doen we alsof het niet bestaat. Maar de pijn gaat met jou mee of je je er nu bewust van bent of niet, het gaat met jou mee op een onbewuste wijze. Dat noem ik onbewuste pijn, onbewust lijden. Onbewust lijden is moeilijk. Het beïnvloedt jouw denken, jouw praten, jouw luisteren, jouw handelen. Het heeft heel veel invloed. Onbewuste pijn blijft aanwezig ook al doe je nog zo je best om te doen alsof het niet bestaat.

Weten dat je pijn hebt, dat is geluk

Wanneer mijn vrouw pijn heeft, laat zij mij dat direct zien. Daar ben ik haar heel dankbaar voor. Pijn bewust meemaken is de eerste stap naar transformatie. Dat noem ik geluk. *Weten dat je pijn hebt, dat is geluk*. Eén van de belangrijkste ontdekkingen in mijn oefening is dat we lijden. Ik lijd, ik heb pijn op dit moment. Ik zie het ook als mijn vrouw lijdt of mijn kind of mijn vriend. Het weten dat er lijden is, wekt een heel speciale energie op, de energie van compassie. Compassie is mede-lijden. Je kunt het lijden van jezelf en van andere mensen mee-voelen. *Ik weet dat je lijdt* en daarom ontvang ik alles wat je op dit moment zegt met begrip. Je zegt dingen tegen mij die niet zo aardig klinken, maar ik weet dat je lijdt. Je doet dingen die niet zo aardig zijn, maar ik weet dat je lijdt. *Ik ben beschermd door mijn compassie en inzicht*. Door mijn inzicht heb ik een heel belangrijke ontdekking gedaan *ik zie dat je lijdt*. Dus ik zal niets doen waardoor je nog meer gaat lijden. Ik zal niets doen waarmee ik jou pijn doe. Dankzij mijn inzicht heb ik compassie en dat noem ik mede-lijden. Mede-lijden is niet hetzelfde als de ander zielig vinden. *Com* is mede, *passie* is lijden.

Ik kan het lijden van anderen voelen, maar wat kan ik nog meer? Ik kan zien dat lijden mij niet kapot maakt, het lijden is aanwezig, maar het maakt mij niet kapot. Ik ben beschermd door mijn inzicht. Het is zo'n belangrijke ontdekking voor mij, dat ik niet bang hoef te zijn voor mijn lijden en ook niet voor het lijden van de mensen van wie ik hou. Ik hou van jou en ik ben niet bang voor jouw lijden, dat is een teken van echte liefde. Als je bang bent voor het lijden van je geliefde, dan heb je die oefening nodig. De meeste mensen zijn bang voor het lijden van hun geliefde, ze rennen weg wanneer het moeilijk is. Ze schreeuwen, hou op, dit is niet fijn, dit is niet leuk en ze gaan het huis uit, slaan de deur achter zich dicht en gaan misschien naar een kroeg, waar ze hun lijden nog erger maken. Door de angst voor lijden zijn veel mensen alcoholisten geworden. Dat heb ik van een gedetineerde geleerd. Hij vertelde dat zijn ouders *listen* waren. Ik verstond hem niet. Hij zei dat zijn vader een *list* was en zijn moeder ook. Hij bedoelde alcoholist.

Hoe pijnlijk de situatie ook is, geluk bestaat!

Ik bezoek en begeleid gedetineerden. Zij hebben zoveel pijn. Veel van hen zijn draaideurgevangenen, ze gaan eruit en ze komen er weer in. Ik ben tot de ontdekking gekomen dat veel van hen heel talentvol zijn, slim, intelligent. Ze konden grote bedragen verdienen, maar veel van hen vertellen dat ze met dat geld niet gelukkig zijn geweest. Ze leefden met angst. Als je op illegale wijze aan veel geld bent gekomen, zijn er veel mensen die uit zijn op jouw geld. Ze kunnen je bedreigen, ze hebben wapens en dan moet je jezelf beschermen. Je maakt duidelijk dat je zal schieten als ze nog een stap in jouw richting doen. Als je niet duidelijk bent, merken ze dat. Dus ze hadden veel geld, maar ook veel angst. Ze hadden geen rust in hun leven. Nu zeggen ze *dankzij de oefeningen die ik van jou krijg, kan ik geluk aanraken en mijn pijn verzorgen*. Iemand *zei Cuong, kijk naar mijn hand, kijk naar mijn nagels, ze groeien weer, ik heb nog nooit mijn nagels zó zien groeien! Dat betekent, ik kan weer gelukkig zijn!*

> *Wanneer je tegen de ander kan zeggen ik ben niet bang voor jouw lijden, dan laat je je liefde zien. Iemand die van je houdt, is iemand die de ruimte heeft voor je lijden. Dat is mijn definitie van liefde.*

Dus wanneer je aanwezig bent, dan ben je niet alleen aanwezig voor je geluk, maar je bent ook aanwezig voor je lijden en dat is geluk. *Ik weet zeker dat dat geluk is*. Wees niet bang voor je lijden. Wanneer je tegen de ander kan zeggen *ik ben niet bang voor jouw lijden, dan laat je je liefde zien*. Iemand die van je houdt, is iemand die de ruimte heeft voor je lijden. Dat is mijn definitie van liefde. Als je zo iemand ontmoet, heb je ware liefde gevonden. Mijn ware liefde is altijd aanwezig voor mijn pijn en lijden, zij is er niet bang voor, omdat zij van mij houdt. Dus het houden van



iemand is het houden van haar geluk, van zijn geluk, maar ook houden van haar lijden en zijn lijden. *Dat moet je echt ook bij je zelf doen, anders lukt het je niet bij anderen.* Als je geen ruimte hebt voor je pijn en lijden is het onmogelijk om ruimte te geven aan het lijden van de ander. Dus als je de ruimte aan je lijden kan geven, heb je je geluk ontdekt en kun je zeggen *geluk bestaat*. Hoe pijnlijk de situatie ook is, hoe moeilijk ook, je weet *geluk bestaat, sukha satya*.
Sukha satya is het eerste kenmerk van geluk. Het is een oefening die ik van mijn leraar heb geleerd Hoe moeilijk het ook is, ik weet dat geluk bestaat. Als het even te moeilijk lijkt, oefen ik. Ik adem in en ga naar mijzelf en ik weet dat geluk daar aanwezig is. Is dat niet geweldig? Met tranen in je ogen kun je nog steeds zeggen *ik ben gelukkig*. Dus wat heb ik geleerd? Geluk en lijden zijn geen vijanden van elkaar. Boeddhisten noemen dat non-dualiteit. Geluk en lijden hebben een non-dualistisch kenmerk. Dat beseffen we vaak niet. We denken dat *geluk de afwezigheid is van lijden* en dus zijn we druk doende om de oorzaak van het lijden te ontdekken en weg te nemen. Vaak komt dat neer op *wie is de oorzaak van mijn lijden?* Jij scheldt mij uit, jij kwetst mij, jij negeert mij dus jij bent de oorzaak van mijn lijden. Zonder oefening, maken we onbewust denkfouten. We zien de ander als de oorzaak van onze pijn. Wij straffen onze geliefden. Soms proberen we pijn te doen door helemaal niets te zeggen. Herken je dat? *Ik praat niet meer met jou, ik doe niets meer met jou, ik ben gewoon afwezig*. Dat is een enorme pijn ook voor jezelf, want je straft iemand om wie je geeft. Dat doet pijn. Het komt door een misverstand. We begrijpen niet dat lijden en geluk geen vijanden van elkaar zijn.

Geluk ontdekken

We hoeven niet op zoek naar de oorzaak van ons lijden en die aan te pakken. Op het moment dat wij pijn hebben, kunnen wij gelukkig zijn. Dat is mijn oefening *ik heb pijn en ik ben gelukkig*. Ik ontdek mijn pijn en ik ontdek de pijn van mijn kind, van mijn vrouw. Dus geluk bestaat, *sukha satya* en dat is niet alleen het bestaan van geluk, maar ook het bestaan van lijden. Onbewust lijden dat bewust is geworden. Bewust lijden is fijn om te ervaren. Als je pijn hebt, als je veel lijdt in het dagelijks leven, raak dan het

> *Geluk en lijden zijn geen vijanden van elkaar. Dat beseffen we vaak niet. We denken dat geluk de afwezigheid is van lijden en dus zijn we druk doende om de oorzaak van het lijden te ontdekken en weg te nemen.*

lijden aan met je bewustzijn, met je ademhaling. Ik begeleid je daarin, dat is mijn taak. Ik ben door veel pijn gegaan en nu zie ik mijn pijn niet meer als een vijand, ik zie het als een geluk dat ik mijn pijn kan zien.
We gaan nu zitten, we gaan een paar minuten ademen en wat er ook opkomt, of het nu pijn of geluk is, je bent gewoon aanwezig en je kunt zien dat het gewoon geluk is, geluk bestaat. Dat is een oefening die wij een paar minuten samen gaan doen. Zonder de oefening kun je dit niet meenemen. Ik wil graag dat je het meeneemt in je leven, zodat je jezelf gelukkiger kan maken, maar ook je omgeving en de maatschappij.
Het tweede kenmerk van geluk is *sukha samudaya*. *Samudaya* betekent ontstaan. Het tweede kenmerk van geluk is *het ontstaat*. Het is een nieuwe manifestatie. Het ontdekken van geluk is het ontdekken van een nieuwe manifestatie. Het manifesteert heel eventjes, het blijft niet eeuwig. Onze denkfout is dat wij zoeken naar eeuwig geluk. Het geluk dat wij met elkaar hebben, is ook niet eeuwig. Heel vaak zien wij jongeren die van elkaar houden en dan zeggen ze *Jip en Janneke forever*. Forever betekent voor altijd, maar het is niet voor altijd. Als een van beiden iets stoms doet, hebben ze waarschijnlijk meteen ruzie. In een relatie ben je ook niet eeuwig blij met elkaar. Soms hebben we moeilijke momenten en soms hebben we goede momenten. Goede tijden, slechte tijden! Ik zag dat dit programma bestond voordat ik monnik werd, en het bestaat nu nog steeds! Goede tijden, slechte tijden. Een goede tijd is een manifestatie, geluk is een *samudaya*, het blijft eventjes en dan moet je niet zeggen dat het daarom niet de moeite waard is, dat is het juist wel, juist omdat het maar even blijft. Je moet echt genieten van de aanwezigheid van geluk, het is een nieuw ontstaan, het blijft eventjes en het gaat weg. Als je weet dat het een ontstaan

is, dan heb je veel meer waardering voor het ontstaan van geluk. Dus je zegt niet *ah dit is fijn maar daar heb ik nu even geen tijd voor dat komt straks wel*. Niet doen, want dan is het al weer weg.

Geluk is nieuw

Geluk is geen herhaling, daarom moet je aanwezig zijn om geluk te ontdekken. Het is een ontstaan, het is nieuw. Je denkt dat het een herhaling is We zoeken vaak naar geluk als een herhaling, maar het leven is geen herhaling, jij bent geen herhaling, iedere dag ben je een nieuwe manifestatie. Als ik niet aanwezig ben voor de bijzondere manifestatie van mijn vrouw, van mijn kind, dan verlies ik mijn geluk. Ik ken een man die op zoek was naar geluk, hij was ook een vluchteling, net zoals ik. Hij dacht dat hij gelukkig zou zijn als zijn situatie financieel stabiel was en dus ging hij werken, werken en nog eens werken. Hij had kinderen en op een dag ging hij de trap op en zag hij iets op de muur naast de trap, dat hij nog nooit had gezien: een foto van zijn gezin, hij, zijn vrouw en zijn drie kinderen. Voor het eerst van zijn leven zag hij die foto die hij had laten maken in een fotozaak. Hij had hem zelf opgehangen, maar hij had de foto nog nooit bewust gezien. Dat bedoel ik met bewust en onbewust leven, dat is het verschil. Je hebt de foto zelf opgehangen en je hebt hem nog nooit echt gezien. Echt volledig kunnen zien met aandacht is mindfulness. Mindfulness is volle aandacht. Soms vertalen we het als aandacht, maar dat is niet genoeg, we moeten het als volle aandacht vertalen. Toen hij die foto zag, dacht hij *wauw, wat waren ze schattig. Waar was ik, ik heb hen nog nooit zo gezien, wat waren ze mooi. Nu zijn ze het huis uit en ik ben helemaal vergeten te genieten van hun aanwezigheid. Nu zijn ze er niet meer, ze zijn nu heel anders.* Dat is het ontstaan, geluk blijft niet eeuwig, het blijft niet als iets dat zich steeds maar herhaalt.

Mindfulness is volle aandacht. Soms vertalen we het als aandacht, maar dat is niet genoeg, we moeten het als volle aandacht vertalen. Mindfulness is het ontdekken van 'geluk dat ontstaat'. Geluk is niet iets dat u zomaar herkent, maar iets dat u ontdekt.

We zoeken in het leven naar geluk en als geluk komt, dan herkennen wij het niet. Dat is het pijnlijke deel van ons leven. Het geluk zegt *hallo, hier ben ik* maar we herkennen het niet. Zoals die man, die op zoek was naar geluk en niet wist dat hij het al had. Hij herkende het geluk niet in de vorm van de aanwezigheid van zijn kinderen. Hij dacht *ik ga hard werken voor financiële stabiliteit en dan ben ik gelukkig*. We kunnen geluk cultiveren door het geluk dat je al hebt te herkennen. Dat is de kunst. Herkennen is niet vanzelfsprekend, je hebt er oefening en begeleiding voor nodig. We missen training. We denken *ik word gelukkig als ik van school af ben, als ik mijn studie heb afgerond, als ik een goede baan heb, en daarna een goed huwelijk en kinderen. En als de kinderen de deur uit zijn en dan ga ik met pensioen en dan... Wat doe ik dan met mijn pensioen?* We zoeken altijd naar geluk dat in de toekomst ligt. Wat is mindfulness? Dat is het ontdekken van *geluk dat ontstaat*. Geluk is niet iets dat u zomaar herkent, maar iets dat u ontdekt. *Ah, hier is mijn geluk*, je bent verbaasd dat het er is. Om geluk te ontdekken hebben we oefening nodig, een nieuwe gewoonte.

Ik ben nog nooit boos geweest

In de gevangenis ontmoette ik een directeur van een groot bedrijf, hij was de enige echte directeur. Anderen waren familieleden van de eigenaar, hij was de man die om zijn talenten binnen was gehaald. Hij kreeg veel respect van zijn vrienden en zijn kinderen en had veel succes in het leven. Hij had alles waar mensen van dromen en toch belandde hij opeens in de gevangenis. Hij had zijn vriendin geslagen, een geweldsdelict. Probeer iemand die denkt dat hij alles kwijt is geraakt maar eens te vertellen dat geluk echt bestaat. Maar het is gelukt. Ik zal vertellen hoe ik dat deed. Hij zei heel trots tegen mij *ik ben in mijn hele leven nog nooit boos geweest, ik ben een fatsoenlijk mens.* Ik zei *meneer, met alle respect, maar ik denk niet dat u de waarheid vertelt. U bent heel vaak boos geweest, maar u het wist niet. Dat is iets anders dan: ik ben nog nooit boos geweest.* Hij was stil, want hij was in de gevangenis terecht gekomen vanwege zijn boosheid, hij sloeg immers zijn vriendin in elkaar. Nadat ik hem geholpen had zei hij *Cuong, het ergste was niet wat ik deed, maar dat ik niet wist waarom ik dat deed.* Het kwam omdat hij al zijn boosheid en zijn lijden onderdrukt had voor zijn succes. Alles wat negatief was, had hij onderdrukt en ontkend. En opeens kwam het terug als een explosie en hij was verbaasd over het feit dat hij zijn vriendin in elkaar sloeg. Hij kon geen verklaring geven.

Maar in de gevangenis ontdekte hij zijn boosheid. Toen ik zei *u bent heel vaak boos geweest, alleen u heeft het nooit herkend* huilde hij in de armen van een medegedetineerde. Hij kwam in de gevangenis met het gevoel *ik hoor hier niet thuis, ik ben een fatsoenlijk mens.* Maar in de gevangenis ontdekte hij zijn boosheid en tot zijn verbazing ontdekte hij dat het eigenlijk zijn geluk was. Later kwam ik hem tegen als een gelukkig man. Hij zei *ik ben alles kwijtgeraakt, niemand zal mij ooit nog inhuren als directeur, maar nu heb ik iets heel waardevols teruggevonden, mijzelf en mijn geluk.* Hij was echt gelukkig omdat hij voor het eerst van zijn leven, hij was boven de 50, zijn boosheid had kunnen zien. Hij had zijn geluk ontdekt. Hij dacht *geluk zit in de toekomst, maar geluk zit in wat hij weigerde als geluk te erkennen.*

Wij weigeren vaak dingen als geluk te erkennen, terwijl het echt geluk is. Geluk neemt zulke verschillende vormen aan,

het is een ontstaan en het komt soms bij ons aan als lijden. Wij denken *lijden kan geen geluk zijn.* Die man deed precies hetzelfde, hij weigerde zijn echte geluk. Op het moment dat hij zijn boosheid kon zien zei hij: 'het is prachtig om aanwezig te zijn voor mijn lijden, dat is mijn grootste geluk en het is ook mijn vrijheid.' In relaties, in je leven, is lijden niet het ergste, het ergste is dat je niet aanwezig kunt zijn voor je lijden.

Een muntje heeft twee kanten

Als er ruzie is, als er een conflict is, dan kan het best wel geluk zijn. Dat ontdek je door aanwezig te zijn en dan snap je veel meer. Je snapt waarom de ander lijdt, je snapt veel meer van hem of haar. Dat begrip is liefde. Liefde kan niet aanwezig zijn zonder begrip, dat is onmogelijk. Het is hetzelfde als een muntje, een muntje heeft twee kanten: de ene kant heet begrip en de andere kant heet liefde. Het zijn twee zijden van dezelfde medaille. Je kunt niet zeggen *ik hou van jou* zonder dat je zijn/haar liefde en lijden kunt begrijpen. Dus een liefdesrelatie is een relatie die groeit, het is niet forever, het blijft nooit hetzelfde. Maar ik heb nog iets beters voor je *hoe meer wij met elkaar leven, hoe meer wij van elkaar houden, hoe meer het groeit.* Je bent aanwezig voor het geluk en het lijden van de ander. Er is mede-lijden en mede-blijdschap. Die term heb ik bedacht voor het meebeleven van het geluk van de ander. Ik lijd omdat jij lijdt, ik kan jouw lijden voelen en begrijpen. Ik ben gelukkig omdat jij gelukkig bent. Ik kan het ontstaan van jouw lijden ervaren en het ontstaan van jouw geluk. Ik geniet van het ontstaan van je geluk. Ik ben blij dat je gelukkig bent, het is een mooi ontstaan, een mooie manifestatie. En jouw lijden ontstaat en zal ook weer gaan. Daarom ben ik niet bang wanneer mijn vrouw pijn heeft, wanneer mijn kind pijn heeft, wanneer mijn vriend pijn heeft, wanneer ik zelf pijn heb, want ik ben aanwezig. Omdat ik aanwezig kan zijn voor de pijn en het geluk van die ander, zal ik niet geplaagd worden door spijt wanneer die ander er niet meer is. Ik heb écht met haar geleefd, ik heb écht met hem geleefd. Als je dat niet doet, dan krijg je later veel spijt *ik was er niet toen zij pijn had, ik was er niet toen zij gelukkig was*. *Samudaya*, het ontstaan van geluk, is een uitnodiging voor ons om echt te kunnen leven met jezelf en met de ander. Hoe de situatie ook is, hoe pijnlijk of hoe aangenaam ook, je bent aanwezig en je ontdekt. En wat je ontdekt zit in een momentje.

Ik heb een vriend die bevriend was met een gelukkig gezin, met twee prachtige kinderen, een jongen en een meisje. Op een dag komt de vader door een treinongeluk om het leven, ineens weg. Dat is *samudaya*, het ontstaat en het blijft niet eeuwig. Een paar maanden later zaten de vrouw en de twee kinderen in een vliegtuig, de MH17, het vliegtuig werd neergeschoten en ze kwamen alle drie om, *samudaya*. Als je iets tegen je geliefde wil zeggen, doe het vandaag, stel niet uit. Als je echt van haar houdt, zeg haar dat vandaag. Wees aanwezig voor haar pijn, vandaag. Het is jouw pijn. Als je het vandaag niet doet, is het misschien te laat. Eigenlijk is morgen te laat, want niets blijft eeuwig. Alles is een ontstaan, de basis van uw bestaan is een ontstaan. Dat zeggen de wetenschappers tegenwoordig ook. De Boeddha zei het al, dus in zekere zin was hij een wetenschapper. De wetenschap zegt dat het heelal is ontstaan door een Big Bang. Het leven is een ontstaan, dus mis het niet. Als je niet echt aanwezig kunt zijn, dan mis je het leven. Onbewust leven geeft je verkeerde informatie, het laat je geloven dat die ander er eeuwig zal zijn. Dat is niet waar! Een treinongeval, de MH17, een auto-ongeluk, een ziekte, het kan iedereen gebeuren, ook jou, ook jouw dierbaren.

Jouw pijn is mijn pijn

Nirodha, uitdoving, is het derde kenmerk van geluk. Daarom is het belangrijk om tegen je geliefde te zeggen dat je weet dat ze pijn heeft, en dat je aanwezig bent voor haar pijn. Je oefent om de waarheid te kunnen vertellen, jouw pijn is mijn pijn. Het leven is niet eeuwig en als je echt aanwezig kunt zijn voor het ontstaan van geluk en lijden, geniet je ook van de uitdoving ervan. Het dooft werkelijk uit. Dat heet *sukha nirodha*, de afwezigheid van lijden en geluk. Waarom is de afwezigheid van geluk zo fijn? Wanneer het uitgedoofd is, ben je vrij, je verlangt niet meer naar het verleden, naar



foto: Gre Hellingman

iets wat je ooit als fijn ervaren hebt, je leeft in de tegenwoordige tijd, je leeft in het nu en daarom kan je nieuwe manifestaties van het geluk ontdekken. Het feit dat wij van de aanwezigheid *en van de uitdoving van geluk* kunnen genieten, is de diepste vorm van geluk die ik ken. Ik houd niet meer vast. Weet je hoe dat heet, vasthouden van geluk terwijl het uitgedoofd is? Verslaving. Verslaving is *dit is fijn, dit wil ik nog een keer ervaren*. Verslaafden hebben mij verteld dat alleen de eerste keer echt fijn was, daarna was het zoeken naar die eerste ervaring. Drugs werden een verslaving. Dus als je iets fijn vindt en je kunt het niet meer loslaten, wat het ook is, dan bent je bezig met je verslaving. Dat is echt eng en ook al staat je verslaving nog niet op de lijst van verslavingen, wacht niet tot het zover is. Internet staat er al op. Je moet je verslaving zelf ontdekken en als het uitgedoofd is, ben je vrij.

Geluk is uitgedoofd. Waarom is het uitgedoofd? Omdat je het volledig hebt beleefd. Dat geldt ook voor lijden. We zijn volledig aanwezig geweest voor lijden en nu is het uitgedoofd. Het was even moeilijk tussen mijn vrouw en ik, maar nu is het uitgedoofd. We waren volledig aanwezig en nu genieten wij nog meer van de uitdoving, wij hebben geen pijn meer, wij houden elkaars handen vast en wij gaan wandelen. Genieten van de uitdoving van het lijden is geluk. Als we niet verslaafd zijn is uitdoving van geluk ook geluk. Leer van onbewust lijden naar bewust lijden te gaan, wees aanwezig voor het lijden en laat het gaan. Loslaten is *nirodha*, uitdoving. *Het is feest, het is er niet meer.* Er zijn mensen die hun pijn 10, 20, 30, 40 jaar vasthouden. Zij houden hun pijn vast als een illusie, want het is al lang uitgedoofd. Het bestaat alleen nog in hun denken. Als we vastzitten in een illusie, hebben wij geen plek, geen kans om het échte lijden en geluk te kunnen ontdekken. Dus *nirodha* is de vrijheid die wij nodig hebben om bewust van het leven te genieten.

Nu komen wij aan bij het vierde kenmerk van geluk *marga*, de weg, *sukha marga*. De Boeddha zei dat de weg begint met inzicht. Door inzicht weet je wat te doen, bijvoorbeeld je pijn en geluk niet vasthouden. Door inzicht weet je wat goed is om te delen, je zegt bijvoorbeeld geen dingen die je

We weten wat wij moeten denken, delen en doen. Ik noem dat de drie D's van het boeddhisme, boeddhisme in 3D! Denken, delen en doen, die weg zit in ons!

vrouw pijn doen. Door juist inzicht weten wij wat wij moeten denken en doen om elkaar gelukkig te maken. Dat komt omdat wij juist inzicht hebben van de *satya, samudaya en nirodha* en het hebben ervaren. We weten wat wij moeten denken, delen en doen. Ik noem dat de drie D's van het boeddhisme, boeddhisme in 3D! Denken, delen en doen, die weg zit in ons! Het is de weg waar we inzicht hebben in bestaan, ontstaan en uitdoven. Diep in ons hebben we het inzicht dat ons vergezelt op de weg naar geluk. Ons denken is anders, ons doen is anders, ons praten is anders. Wij weten wat wij moeten doen, wij weten wat wij niet moeten doen. Dat noemen wij transformatie. Het geluk is van onbewust getransformeerd naar bewust, het lijden ook. Je kunt leren dat bewust geluk een ontstaan is en de uitdoving herkennen. Door dit proces bouw je in het onderbewustzijn aan juist inzicht. Het is eigenlijk niet te beschrijven, het is heel wonderlijk. Juist inzicht zorgt voor transformatie in je leven, het transformeert je doen, je denken en je delen. Je leven heeft meer diepte, je raakt een diepere dimensie aan, je bent veel gelukkiger, ondanks de aanwezigheid van lijden. Dit is een prachtige uitleg van de leer van de Boeddha over de vier kwaliteiten van geluk.

Je ontdekt de weg naar geluk

Ik nodig je uit om die diepere dimensie van je leven te gaan ontdekken. Je bent veel meer dan je denkt. Gebruik je tijd om dit te doen, het is belangrijk, niet alleen voor jou, maar ook voor de mensen van wie je houdt. Je kunt in de diepte van het lijden vallen en ontdekken dat het niet echt belangrijk is. 30, 20 of 10 minuten per dag zitten en ademen is niet veel, maar als je het doet en je je bewust maakt van je pijn, zul je zien dat alleen dat al je leven, je manier van doen, van denken en van delen kan transformeren. Je ontdekt de weg naar geluk. Je gaat naar je ademhaling en je bent je



bewust van je lichaam, van je gevoel, van je geluk en van je lijden. Als je denkt dat je het niet alleen kan, als je dat moeilijk vindt omdat je veel gewoontes hebt, kan ik je met veel geluk begeleiden tijdens een retraite. Ik geniet veel van mijn begeleiding tijdens een retraite, ik zie mensen die pijn hebben transformeren. Soms is het nutteloze pijn, pijn die we al heel lang vasthouden. Ik zie hoe mensen binnen twee, drie dagen, soms binnen één dag, transformeren. Ze kunnen weer huilen, ze kunnen weer lachen, ze leven weer écht en ze kunnen dat delen met de groep.

Gebruik de tijd om te leren bewust te leven, dat is de moeite waard om te doen, voor jezelf, maar ook voor je omgeving, je gezin, je dierbaren. Er is een weg om je geluk te cultiveren en als je het gevoel hebt dat je die weg nog niet kent, leer hem dan kennen. Wij hebben het echt nodig om te leren bewust te leven, bewust te lijden en bewust gelukkig te zijn.

Voor meer informatie over Cuong Lu:
www.lumeditatie.nl

Soetra over het Geluk

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha, in de tijd dat deze verbleef nabij Savatthi in het Anathapindika klooster in het Jeta Park. Laat op de avond verscheen er een deva wier lichtkrans en schoonheid het gehele park stralend verlichtte. Na respect te hebben betuigd aan de Boeddha, stelde de deva hem een vraag in de vorm van een vers:

"Veel goden en mensen willen graag weten
welke verdiensten leiden het beste
tot een vredig en gelukkig leven.
Alstublieft Tathagata, wilt u ons dit leren?"

(Dit is het antwoord van de Boeddha):

"Je verre houden van dwazen,
leven in het gezelschap van wijzen,
eer bewijzen aan wie eerbied waard is -
dat is het grootste geluk.

"Leven in een goede omgeving,
goede zaden gezaaid hebben,
en weten dat je op de juiste weg bent -
dat is het grootste geluk.

"Mogen leren en groeien,
bekwaam zijn in je beroep of vak,
de voorschriften en liefdevolle spraak beoefenen -
dat is het grootste geluk.

"Je ouders helpen en ondersteunen,
je eigen gezin liefhebben,
een roeping met vreugde vervullen -
dat is het grootste geluk.

"Oprecht en vrijgevig leven,
familie en vrienden ondersteunen,
een voorbeeldig leven leiden -
dat is het grootste geluk.

"Onheilzame daden vermijden,
niet verslaafd zijn aan alcohol en drugs,
je toeleggen op het doen van goede daden -
dat is het grootste geluk.

"Bescheiden en beleefd zijn in de omgang,
dankbaar en blij zijn met een eenvoudig leven,
geen kans missen om de Dharma te leren -
dat is het grootste geluk.

"Volhardend zijn en open staan voor verandering,
regelmatig contact hebben met monniken en nonnen,
volledig openstaan voor het delen van de Dharma -
dat is het grootste geluk.

"Toegewijd en in aandacht leven,
de Edele Waarheden waarnemen,
Nirwana verwezenlijken -
dat is het grootste geluk.

"Leven in de wereld,
met je hart niet verstoord door de wereld,
alle leed voorbij en vrede genietend -
dat is het grootste geluk.

"Want hij of zij die dit volbrengt,
is onoverwinnelijk waar zij gaat,
hij is altijd veilig en gelukkig -
geluk leeft binnen in je.

Mahamangala Sutta, Sutta Nipata 1

Vleermuis, motten en bijen

dag van aandacht voor gezinnen in de natuur

De 14ᵉ dag van aandacht voor gezinnen met kinderen tot circa 12 jaar was een droom die in vervulling ging! Het was de eerste warme lentedag (17 ° Celsius) en koninklijk landgoed De Horsten in Wassenaar was de locatie!

Om kwart over 10 trok een groep van 35 mensen het bos in. Vlak voor het eerste bruggetje stonden zij stil bij een beukenboom die langzaam maar zeker aan het vergaan is. De kinderen verwonderden zich over de enorme elfenbanken die aan de vermolmende stam hangen.
Er werd even stilgestaan bij de kringloop van het leven en er werd nagedacht over hoe de groep zich zou gedragen als gasten in het bos.

In stilte liep de stoet vervolgens aandachtig over het pad tot aan het poortje van rododendrons dat toegang biedt tot het theehuis. Recht ertegenover lag een reus van een beukenboom , die in twee stukken gezaagd was. Dat vraagt om klimmen, klauteren en onderzoeken of je door het gat in de stam past.


foto: Françoise Pottier

Op het veld aan de voet van de Seringenberg spreidde de groep de kleden uit voor een snack in aandacht, waarna ouders en kinderen elk hun eigen gang gingen; de volwassenen oefenden zich in dharmadelen, de kinderen klommen in bomen, renden de seringenberg op tot aan de top of speelden met de reuzenfrisbee op het grasveld.

Na een picknick in aandacht speelde iedereen 'Vleermuis en motten'. Een geblinddoekt kind is de hongerige vleermuis die rondfladderende motten moet zien te vangen. De vleermuis roept zijn naam en de motten weerkaatsen zijn signaal door mot, mot te antwoorden. Op die manier weet de vleermuis in welke richting hij moet zoeken. De kring begrenst het jachtgebied door zachtjes 'kring' te zeggen als de vleermuis tegen iemand aanbotst.

Groot en klein hadden zoveel plezier met dit spel dat het moeilijk was om ermee te stoppen. Er was echter nog een meer te ontdekken en dus trok de stoet met de jongste deelnemer op een bolderkar het bos weer in. Hun voeten kusten de aarde. Gezinnen omarmden samen een dikke boom en luisterden aandachtig of ze de sapstroom konden horen waarmee de boom zijn kruin in de lente voedt als er nieuwe blaadjes aangemaakt moeten worden.

Zodra het meer in het zicht kwam, verspreidden de kinderen zich over de oevers. Een omgewaaide boom, die met zijn kruin tot ver in het water stak was een ideale plek om te balanceren. Het stukje zandstrand nodigde uit om pootje te baden en de rietstengels waren zeer geschikt voor een onschuldig 'zwaard' gevecht.

Stafleden bogen zich over het programma, dat na de lunch al flink was ingekort. Het had er alle schijn van dat de kinderen niet zo 1-2-3 zouden willen stoppen met genieten van wat hen op deze plek geboden werd.
De meeste ouders stonden of zaten op hun gemak in kleine groepjes met elkaar te praten en hielden ondertussen hun kroost in het oog. Ook zij toonden geen tekenen van onrust of verveling.

"Wat is er nog te wensen?", vroegen de stafleden zich hardop af en besloten eensgezind om te genieten van wat

er was. Zakken lekkere biologische maischips en rozijnen gingen rond en iedereen genoot van de zon en het samenzijn.

Aan alles komt een eind en zo vergleed ook deze prachtige dag. Om 15:00 uur nam de groep afscheid van het meer en de bossen met een lied dat beter dan ooit klonk op deze plek waar woudreuzen en mensenkinderen gezamenlijk ademden.

"Ik ben een wandelende boom, jij bent een wandelende boom..... ik adem uit, dat adem jij dan in...."

Tineke Spruytenburg
True elegant fragrance



Een bijenhospitaal

liefdevolle zorg voor levende wezens

Een van de moeders die de dagen van aandacht voor gezinnen regelmatig bezoekt, vertelde hoe haar zusje vroeger op warme zomerdagen bijen en hommels verzorgde in haar zelfbedachte bijenhospitaal. Ze legde eerst zorgvuldig lange rijen schelpen op het stoepje en wachtte geduldig tot er in de tuin een hommel of bij te zien was die oververmoeid was.

Voorzichtig bracht ze het diertje op een blaadje naar een van de 'ziekenhuisbedjes'. Dan legde ze behoedzaam een druppeltje honing op de rand van het schelpje en ging zitten kijken hoe de lange tong van het diertje tevoorschijn kwam en het lekkers naar binnen werd gewerkt.

Korte tijd na deze behandeling kon haar gevleugelde patiëntje weer op eigen pootjes gaan en zoefde de lucht weer in, op zoek naar de volgende bloem met nectar.

De Zevende Aandachtsoefening: Hier en nu gelukkig zijn

Bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het huidige moment, hebben wij het oprechte voornemen te leren ieder moment van ons dagelijks bestaan ten volle te leven. We zullen proberen onszelf niet te verliezen in wat er om ons heen gebeurt en ons niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen over de toekomst, of verlangens, boosheid en jaloezie in het heden. Wij zullen, door met aandacht onze adem te volgen, ons bewust zijn van wat hier en nu gebeurt. Wij zijn vastbesloten ons de kunst van het leven in aandacht eigen te maken door, in iedere situatie, in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in onszelf en om ons heen. Zo kunnen wij zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip in onszelf voeden en het proces van transformatie en heling in ons bewustzijn tot stand brengen. We weten dat werkelijk geluk vooral afhangt van onze geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat we gelukkig kunnen zijn in het huidige moment, eenvoudigweg door ons er aan te herinneren, dat er al meer dan genoeg voorwaarden tot geluk aanwezig zijn.


foto: Françoise Pottier

Geluk als beoefening

Een eenvoudig en diepgaand zinnetje dat regelmatig in Thây's Dharmalezingen terugkomt is: "Een goed beoefenaar weet te allen tijde een geluksgevoel op te wekken." Dit komt altijd weer terug in de behandeling van de vijfde en zesde oefening in de ânâpânasatisutta (de lezing over de volkomen bewuste ademhaling), waarin een gevoel van blijdschap en geluk worden opgewekt. Hoe belangrijk het is zich in deze kunst te bekwamen, wordt mij in mijn dagelijks leven steeds weer duidelijk.

Dat het ondanks moeilijkheden toch mogelijk is een geluksgevoel op te wekken, is enorm goed nieuws. Het gedicht 'Vrede' van Thây drukt dat zo uit: "Ze wekten mij vanmorgen om te vertellen dat mijn broeder in de strijd was gedood. Toch bloeit in de tuin bij de struiken een nieuwe roos, ..." Het is een prachtige kunst van het geluk te kunnen kiezen waar onze aandacht naar uit gaat.

Ik heb het grote geluk in een erg liefdevolle en aandachtige omgeving te leven. Toch is er ook hier wel eens wat mis in onze communicatie en verstandhouding. Ik heb de neiging ongelukkig te zijn als er in een van mijn relaties problemen opduiken. Dan helpt het mij me ervan bewust te zijn dat alle andere relaties nog gezond zijn. Dus niet alleen maar oog te hebben voor onvolkomenheden, maar juist vooral te kijken naar alles waarvoor we dankbaar kunnen zijn en ons gelukkig mee kunnen prijzen.

Ten tweede is het voor mij ook een enorme steun en toeverlaat aan de essentie van de beoefening te denken. Het herkennen, accepteren, begrijpen en transformeren van de eigen geest staat op de voorgrond. En in een gemeenschap kun je daar zo goed mee oefenen. Omdat je dan met zo veel mensen samenleeft, worden je eigen voorstellingen en ideeën steeds uitgedaagd. Dat gaat van oordelen over "wat zetten mensen de vaat toch lekker inefficiënt in het rek" tot "wie laat toch zijn droge was zo lang aan de waslijn hangen?" tot "je hoort geen kokend water over theebladeren te gieten die 70 graden horen te hebben." En telkens zie ik mezelf oordelen en glimlach ik teder naar mezelf. Wat een onuitputtelijke schat aan mogelijkheden te oefenen en mezelf beter te leren begrijpen!

Ten derde doe ik ook mijn best anderen beter te begrijpen. In wezen geloof ik dat we allemaal dezelfde behoeften aan mededogen, liefde en begrip hebben. Liefde is ook geduld met elkaar hebben. In de leerrede van Shâriputra over de vijf manieren een einde te maken aan boosheid leren we omgaan met iemand die bijzonder onaangenaam is. Pas als iemand die zo door en door onvriendelijk is een goede spirituele vriend ontmoet, heeft hij een kans zichzelf te veranderen en gelukkig te worden. Dit verhaal herinnert me er telkens aan hoe belangrijk begrip en mededogen voor geluk zijn.

Een aantal jaren geleden mochten alle monniken en nonnen tijdens een monastieke retraite in Plum Village een kalligrafie van Thây uitzoeken. Ik ben langzaam door de meditatiehal met kalligrafieën gelopen en heb ze op me in laten werken. De kalligrafie die me toen het meeste aansprak en nu op mijn kast prijkt is: "ba má ôi, con ðang có hịnh phúc", ofwel "lieve papa en mama, ik ben gelukkig". Deze kalligrafie herinnerde en herinnert mij nog steeds aan het feit dat geluk niet alleen een persoonlijke zaak is, maar iedereen ten goede komt. En mijn ouders zijn deel van mij: elke glimlach is een glimlach van en voor hen. Iedereen kan wat voor het eigen geluk doen, al is het nog zo klein. "*Jeder ist seines Glückes Schmied*".

Broeder PhapXa


Tekening: Anneke Brinkerink

Hier sta ik als apostolische boeddhistische monnik

Ik herinner mijn gemeenschap als kleine jongen nog goed. Het was de trap op en een grote zaal met glas-in-lood ramen. Vol oudere en jongere broeders en zusters, of ooms en tantes zoals wij ze als kinderen noemden. Als kleine jongen zat ik naast de oudere broeders en kreeg ik pepermuntjes of ander snoep, maar ik moest wel stil zitten. Ik herinner me vooral een gevoel dat ik er mocht zijn en dat ik geliefd was.

De indrukken en ervaringen maken nog steeds deel van me uit en ik voel me rijk. Ik kan misschien niet precies in woorden uitleggen wat het is om Apostolisch te zijn, maar ik weet dat het een fundament heeft gelegd voor mijn hele leven. Mijn ouders deden echt hun best om te geven wat ze konden en hoewel we ook stormen en moeilijkheden doorleefd hebben, staan we nog steeds dicht bij elkaar. Toen ik de traditie van Thich Nhat Hanh en Plum Village ontdekte, was het voor mij thuiskomen. De puzzelstukjes vielen op hun plaats en ik kon mezelf in een geheel nieuw daglicht zien. Dat ging zover dat ik zelfs monnik werd en nu mag ik deze mooie reis nog steeds met mijn tweede gemeenschap beleven.

Als monnik leef je in je gemeenschap, je Sangha, maar eens in de twee jaar kun je je familie bezoeken voor twee weken. Dit lijkt misschien kort, maar via facetime video-bel ik veel met mijn familie en ze bezoeken me vaak. Het voelt niet dat ik ver weg ben. En als ik weer thuis kom, voelt het meer alsof ik nooit weg ben geweest. Maar als ik weer thuis ben heb ik toch wel weer heimwee naar mijn apostolische gemeenschap. Tijdens mijn laatste bezoek thuis kon ik weer naar de dienst, zoals wij dat noemen. Het was een speciale dienst, omdat mijn vader de dienst mede verzorgde. Alhoewel hij officieel geen priester meer is en hij door gezondheidsproblemen al lang geen diensten meer kon verzorgen, was hij uitgerekend op het moment dat ik thuis was, gevraagd om te helpen.

Ik kon die morgen naast mijn moeder zitten en het is speciaal om weer thuis in de gemeenschap te zijn en zo intiem dit moment te delen met je ouders. Mijn vader deed het goed, inspirerend en authentiek.
Het moment kwam daar voor de rondgang. Een oud ritueel van brood en wijn. En mijn vader was uitgenodigd om ook deze uit te reiken. En terwijl iedereen in de gemeenschap naar voren ging en het zangkoor zong, luisterde en wachtte ik naast mijn moeder die nog aan het dirigeren was. Hoe het gebeurde weet ik niet helemaal meer, maar ik vond me opeens als laatste in de rij tijdens de rondgang. Mijn rij was trager, waarschijnlijk omdat mijn vader altijd zijn tijd neemt. De andere rij was al leeg en vele hadden me 'ingehaald' door in de lege rij naar voren te gaan. Dit stelde mij voor een dilemma, want diep in mij wil ik niet dat anderen last van mij hebben en als laatste niet naar de snellere rij te gaan betekent dat de hele gemeenschap op mij moet wachten. Maar hier stond ik, weer thuis in de gemeenschap na een lange tijd. Ik stond hier als apostolische boeddhistische monnik te wachten in de rij voor mijn vader.

Dit is mijn moment, dit is mijn vader....
Ik mag dit moment nemen.
Dit moment laat ik niet voorbij gaan...

Het duurde even en daar stond ik voor mijn vader. Hij keek me aan in mijn ogen, hij keek me lang aan en ik hem. Het was stil in de gemeenschap en iedereen wachtte op ons. Een glimlach en verbondenheid. Hier stond ik in mijn kracht, hier stond mijn vader weer in zijn kracht.
Het was mijn vader die zei toen ik vertelde dat ik monnik wilde worden: 'Er zijn weinig mensen die echt gaan voor wat ze diep willen in het leven, ik ben trots op je, je hebt mijn steun'. En, ja, ik ben er voor gegaan, en ja, het is goed. 'Veel of weinig wijn?' vroeg hij, 'Veel' zei ik. 'Dat dacht ik wel' zei hij met een glimlach. Hij doopte de ouwel in de wijn, 'Uw zielsaanbieding is aanvaard en hiermede bevestigd', de ouwel op mijn hand, mijn blik op mijn vader. Dit was zo'n moment waarbij de tijd stil staat, mijn vader, zijn zoon, zoveel liefde, zoveel gegeven voor zijn kinderen, geprobeerd, gefaald en weer proberen. Dit was een moment van dankbaarheid. Dit was een moment van echte verbinding, van echte liefde. 'Amen, Ik hou van je papa'. De gemeenschap was stil. Dit moment, zo intiem, zo echt, het delen was een geschenk.

Je geeft zoveel meer aan de ander dan je denkt, door gewoon jezelf te mogen zijn, door gewoon je ruimte in te nemen die je al gegeven is. Je dient de wereld niet door jezelf kleiner of groter te maken, je dient alleen als je jezelf echt bent.

Broeder Pham Hanh

Van *Beloved School* naar *Tam Binh-centrum*

De Beloved School in Vietnam is een van de projecten die de stichting Leven in Aandacht met geld en liefdevolle aandacht steunt. Het afgelopen jaar is duidelijk geworden dat het draagvlak bij de leiding van de school, het boeddhistische klooster de Long Tho-pagode in Hué, te klein is geworden om de school op een goede manier voort te zetten. Daarom heeft de huidige staf (leerkrachten en manager) besloten op een eigentijdse manier zelfstandig door te gaan met een nieuw initiatief: het Tam Binh-centrum (tam binh betekent betekent peace of mind – gemoedsrust of geestelijke rust).

In 1999 bezochten Rochelle Griffin en ik in Vietnam de Long Tho-pagode, waar we de start meemaakten van de Beloved School. We troffen een schrijnende situatie aan van een grote groep ernstig, vaak meervoudig gehandicapte kinderen in Centraal-Vietnam. Niemand bekommerde zich om de kinderen, die vaak in erg slechte en armoedige omstandigheden thuiszaten, soms vastgebonden aan een bed. Het klooster, met name de abdis Su Co Minh Tan, richtte een school op waar de kinderen dagopvang kregen (later ook intern verblijf) en daarnaast zo goed mogelijk onderwijs. Een prachtig en ook dapper initiatief. De Vietnamese overheid deed toen nog niets voor die kinderen, maar was bovendien wantrouwig naar diegenen die wel de helpende hand boden. Sindsdien hebben wij het project gesteund, vooral met geld maar ook met liefde en begeleiding. Vanaf 2009 nam de stichting Leven in Aandacht structurele sponsoring op zich, in samenwerking met de Eurasia Foundation (zie ook www.aandacht.net). Vanaf die tijd ben ik nog twee keer op bezoek geweest, en iedere keer werd ik gegrepen door de blijheid van de kinderen en de zorg die de leerkrachten en nonnen aan hen besteedden.

Intussen is de situatie voor gehandicapte kinderen in Vietnam gelukkig wel wat verbeterd. Er zijn meer particuliere initiatieven gekomen. De Eurasia Foundation heeft bijvoorbeeld in Hué een prachtig voorbeeldproject ontwikkeld waarin mindfulness, ecologie en liefdevolle aandacht centraal staan: Peacefull Bamboo Family. De overheid is meer gaan meedenken en er is een netwerk ontstaan van personen uit de buurt die betrokken zijn bij onderwijs en opvang voor gehandicapten. Ook bij de Beloved School is het begrip mindfulness geïntroduceerd en de huidige staf wil andere inhoudelijke accenten gaan leggen dan de opvang zoals die de afgelopen jaren is gerealiseerd. Daar komt bij dat de initiatiefneemster, de abdis van het klooster, die jarenlang leiding aan de school heeft gegeven, ernstig ziek is geworden en zelf niet meer de kracht heeft om de school te ondersteunen. Er wonen momenteel bovendien nog maar zes nonnen, en de spoeling is gewoon te dun geworden.

Gelukkig is er met financiële hulp uit Nederland enkele jaren geleden een manager aangesteld, mevrouw Dieu Van. Zij heeft voortvarend besloten om op een eigentijdse


foto: Jantien Lodder

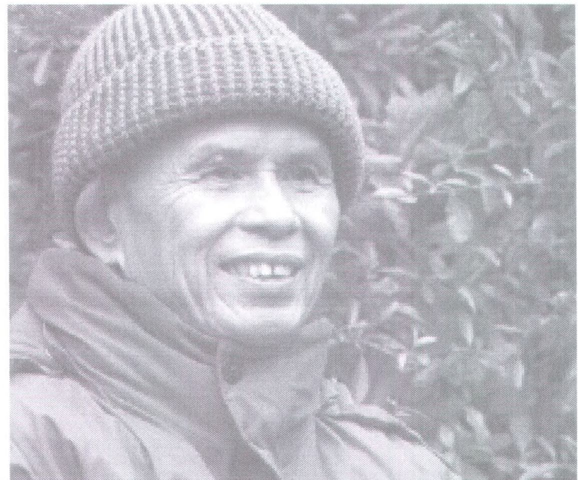

foto: Jantien Lodder

manier met een nieuw project te beginnen waarin mindfulness centraal komt te staan. De huidige staf van de Beloved School gaat mee naar dit Tam Binh-centrum. In overleg met de ouders kan ook een deel van de kinderen er geplaatst worden. Er wordt alles aan gedaan om voor alle kinderen van diverse leeftijden een goede plaats te zoeken.

Tam Binh wordt een dagbestedingscentrum voor geestelijk of lichamelijk gehandicapte jongeren. Mindfulness wordt het uitgangspunt van het centrum dat door de lokale bevolking zal worden geleid en waar het behoud van de Vietnamese cultuur zal worden gestimuleerd. De leerlingen leren basisvaardigheden zoals taal en rekenen, en sociale vaardigheden om hopelijk in de toekomst in hun eigen onderhoud te kunnen voorzien. Daarnaast zijn er activiteiten zoals tuinieren, schoonmaken en koken. Het centrum ligt in Thuy Bieu, een dorpje in de buurt van de oude keizerstad Hué. Het is vlak bij de Tu Hieu-pagode, waar Thich Nhat Hanh op zestienjarige leeftijd intrad. Het centrum is gevestigd in het pand van een oude fabriek, aangekocht met geld van goede gevers. De verbouwing start op 1 mei van dit jaar en het centrum opent naar verwachting in september haar deuren. Het logo van Tam Binh is een steenmannetje. In vroeger tijden werden steenmannetjes gebruikt om paden te markeren en elkaar de weg te wijzen. Tam Binh wil een ankerpunt zijn voor jongeren met een handicap en een bijdrage leveren aan de samenleving in Hué. Een stapeling van stenen wordt ook vaak gebruikt om mindfulness te symboliseren.

De stichting Leven in Aandacht ziet dit initiatief als een prachtige voortzetting van de Beloved School en heeft besloten om het Tam Binh-centrum financieel te steunen. De Eurasia Foundation blijft hierin onze samenwerkingspartner. De donatie-inkomsten voor de Vietnamprojecten worden verdeeld tussen Eurasia (voor het Tam Binh-centrum) en het Maitreyafonds (voor het Understanding & Love-programma in Vietnam). Natuurlijk is er voor de opstartperiode veel geld nodig. Extra donaties zijn dan ook meer dan welkom op rekeningnummer IBAN NL52 INGB 0006 8390 39 ovv Tam Binh-centrum.
De werkgroep die de Vietnamprojecten voor Leven in Aandacht begeleidt en erover communiceert bestaat uit Gilbert van Poppel en Jantien Lodder. Heb je interesse om aan deze activiteit mede inhoud te geven? Neem dan contact op met jantien.lodder@upcmail.nl. Wij willen de werkgroep graag wat uitbreiden.

Jantien Lodder
Strong Path of the Heart



Vredesprijs voor Thây

Onze leraar Thich Nhat Hanh is eind 2015 geëerd met de Pacem in Terris Peace and Freedom Award. *Het was vijftig jaar geleden dat dominee Martin Luther King jr. dezelfde onderscheiding mocht ontvangen.*

Thây kon helaas niet zelf aanwezig zijn na zijn beroerte. Wel waren Zr. Chan Khong en een kleine delegatie van Plum Village aanwezig bij de uitreiking in de Christ the King Chapel op de campus van de St. Ambrose University in Davenport. Thây was voor de onderscheiding genomineerd vanwege zijn boodschap van vrede die hij al tientallen jaren uitdraagt.

The *Pacem in Terris Peace and Freedom Award* (vrede en vrijheid onderscheiding) is in 1964 ingesteld door de katholieke Davenport Catholic Interracial Council. Het is een eerbetoon aan paus Johannes XXIII en herdenkt zijn encycliek brief van 1963, *Pacem in Terris* of vrede op aarde. Thich Nhat Hanh is de 43e ontvanger. Ook president John F. Kennedy ontving de onderscheiding (postuum), evenals Lech Walesa, verdediger van de rechten van de arbeiders in Polen; Moeder Teresa en aartsbisschop Desmond Tutu, die Zuid-Afrika hielp te bevrijden van de apartheid.

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Daan Karsten, Merel Leene, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier en Ellen Scholten.
Redactieadres: E-mail: redactie@aandacht.net
Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 51: **1 augustus 2016** / oktober 2016.
  Thema: 'Vrij zijn waar je ook bent'.
- *Klankschaal* nr 52: **1 december 2016** / februari 2017.
- *Klankschaal* nr 53: **1 april 2017** / juni 2017.

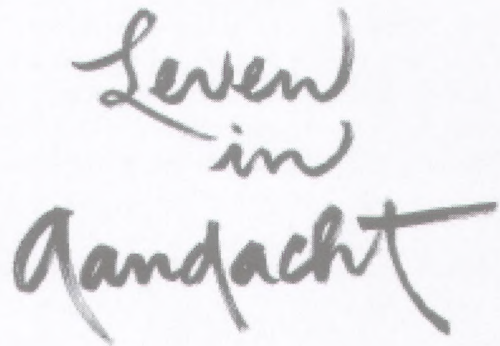
We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak.** Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening:
NL52 INGB 0006 8390 39 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'

Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuis-gestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha opbouw projecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loop-meditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net

Verdieping

Het Verdiepingsprogramma van de Stichting Leven in Aandacht biedt beoefenaars de gelegenheid zich te verdiepen, met name in de concreet toepasbare kennis van het boeddhisme. Activiteiten worden begeleid door dharmaleraren en leden van de Orde van Interzijn en vinden op verschillende locaties plaats. Voor meer informatie zie www.aandacht.net/agenda/liaprogramma

Aandachtig leven in de wereld

intensieve aandachtstraining met Bettina Romhardt (dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, Berlijn)
Data: 23 - 25 september 2016
20 - 22 januari
19 - 21 mei 2017
Locatie: Bosoord in Loenen (bij Apeldoorn)
Cursustaal: Engels met vertaling in Nederlands

Helen en het leven vieren *mindfulnessweekend*

Data: 24 Juni 2016 19:00
tot 26 Jun 2016 17:00
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht, Tricht

Boeddhisme in het dagelijks leven

Praktisch toepasbaar boeddhisme in de traditie van Thich Nhat Hanh
Data: 25 juni, 10 september,
15 oktober 2016.
De dagen zijn als een geheel en afzonderlijk te volgen.
Locatie: Stoutenburg (bij Amersfoort)
Begeleiding: Cuong Lu, Hilly Bol, Jan Boswijk

Hoe kunnen we ontwaken? *Studiedag*

Data: 25 Jun 2016 10:00 – 16:00
Locatie: Stoutenburg bij Amersfoort
Begeleiding: Jan Boswijk

Vrouwen in het Boeddhisme *Retraiteweekend*

Data: 07 Jul 2016 17:00
tot 10 Jul 2016 17:00
Locatie: EIAB, Walbröl (Duitsland)
Begeleiding: Zr. Chan Dúc (Annabel)

Dag van Aandacht voor gezinnen

Data: 10 Jul 2016 10:00 – 16:30
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht, Tricht
Begeleiding: Tineke Spruytenburg.

Mediteren aan Boord *zeilretraites*

Data:
11 Juli 2016 10:30 – 20 Juli 2016 16:00
13 Aug 2016 10:30 – 19 Aug 2016 16:00
Locatie: Zeiltjalk de Lis
Begeleiding: Jan Veenendaal

Vergankelijkheid en verbondenheid – *Studiedag*

Data: 10 Sep 2016 10:00 – 16:00
Locatie: Stoutenburg bij Amersfoort
Begeleiding: Hilly Bol

Stap in het Seizoen *wandelweekend*

Data:
08 Okt 2016 13:00 – 09 Okt 2016 17:00
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht, Tricht

Dag van Aandacht voor gezinnen

Data: 11 Sep 2016 10:00 – 16:30
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht, Tricht
Begeleiding: Tineke Spruytenburg

Mediteren aan Boord *zeilretraites*

Data:
10 Sep 2016 10:30 – 16 Sep 2016 16:00
Locatie: Zeiltjalk de Lis
Begeleiding: Jan Veenendaal

Geen Modder, Geen Lotus
Zesdaagse, Nederlandstalige retraite
van 15 Augustus 16:00 tot 20 Augustus 14:00

Ondersteund door de energie van de nonnen en monniken van het EIAB en Plum Village, zullen we in de gelegenheid zijn naar ons lijden te kijken, het te omarmen en ons ermee te verzoenen, zodat we het kunnen transformeren in vrede en de vreugde van leven.

Taal van de retraite: de lezingen zijn in het Engels met Nederlandse vertaling. Het delen in de familiegroepen is in het Nederlands. Kinderen en tieners krijgen een eigen programma in het Nederlands aangeboden.
Vervoer: Vanuit Nederland en Vlaanderen worden bussen ingezet.
Accomodatie: je kunt overnachten in 2, 3 of 4 -persoonskamers in de gebouwen van het EIAB. Je kunt ook kamperen, of zelf elders een verblijf boeken in een hotel of pension.
Kosten: afhankelijk van het verblijf, variërend van •380 tot •650 pp voor volwassenen. Voor kinderen en tieners gelden lagere prijzen. Zie verder de info op de website van het EIAB.
Inschrijving: vanaf 15 mei

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



Wil je de Klankschaal *thuis on gen? zie pagina 30!*